【书名页】

《内观要义》

——新译内观基础

马哈希大师◎着

陈永威校译

MBSC 编译小组◎编整

目录

马哈希大师新传

陈永威　撰
MBSC 编译小组◎编整
2018 年 3 月

生平与学习背景

马哈希大师于 1904 年 7 月 29 日，出生在缅甸北部实皆省瑞波镇[1]（Shwe Bo）的谢昆村（Seik Khun）。其双亲均务农，父名堪道（U Kan Taw），母名欧珂（Daw Ok）。六岁时，便跟随彬马那寺（Pyinmana）住持阿迪萨尊者（U Adicca）学习佛法，并于十二岁时在那里成为沙弥，法名「梭巴纳」（U Sobhana），意为美好或庄严。

满 20 岁的时候，他受具足戒成为比丘，由于学习认真和天资聪睿，他在经教上进步很快，在受具随后的三年中，分别通过初、中、高阶的官方巴利文考试。及后再到曼德勒访寻博通经教的大师们，继续深化学习。在 25 岁左右，他受邀到缅甸南部的毛淡棉（Mawlamyine）唐渊伽寺（Taungwainggale Taik Kyaung）教导佛法，期间，他并没有停止对经论的研究，尤其是《大念处经》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）的相关典籍。由于对此经的探究，引领了当时的他从理论走向实践，于是在 28 岁的时候，他和一位志同道合的比丘，只带着三衣一钵等八资具，便离开了毛淡棉，寻访能够实践念处禅修的方法。

最后在直通镇[2]（Thaton），他找到教界尊崇的禅修大师——明贡尊者（Mula Mingun Jetavan Sayadaw U Nārada，1869-1954 年）[3]，明贡大师的师公是替隆大师（Theelon

[1] 有的译作「雪布」，这里改为依循国际用语「瑞波镇」。

[2] 有的译作「打端」，这里改为依循国际用语「直通镇」。

[3] 「明贡大师」亦有译作「明坤」或「明昆」，他与持三藏明昆大师是同名 Mingun 的，此书

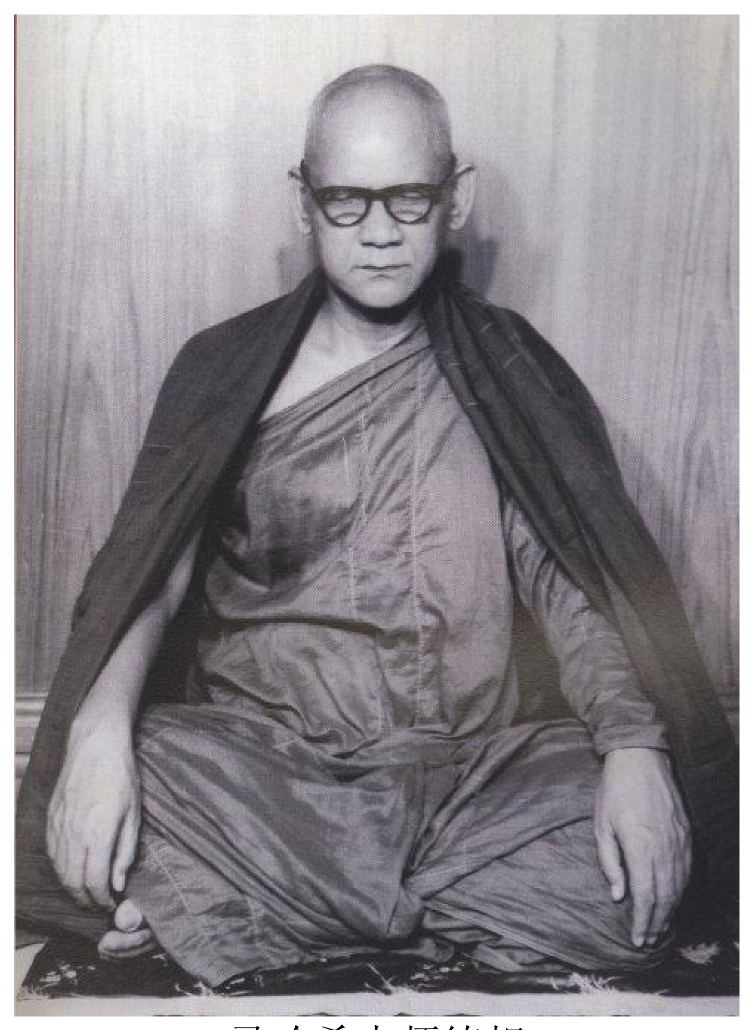
Sayadaw，1786-1861 年），是敏东王时期（1853-1878 年）在实皆山被公认为证悟很深的高僧，通达经论且具足神通[4]。替隆大师的禅法后来传给众多弟子，其中阿雷多亚大师（Alehtawya Sayadaw）就是明贡大师的师父。[5]

从 1932 年 3 月至 7 月，在短短四个月的密集禅修期间，马哈希大师近乎不眠不休、全程止语、怀着热忱精进地觉察每一个身心活动，使其「内观智」迅速开展并成熟。后来，由于唐渊伽寺的年迈住持病危，于是他必须返回该寺，在长老辞世两年后，正式接任住持职务，负责寺内的管理和教学。

中使用「贡」和「昆」区分两人。

[4] 在 U Htay Hlaing 所作的《Theelon Sayadaw》一文中，提及敏东王曾找來一位博学的高僧天噶贊大师（Thingaja Sayadaw），尝试考验替隆大师的佛学知识及修证。在天噶贊大师到了替隆大师的寺院后，替隆大师不用查看任何书籍，边在编割木条用作牙刷，很从容地便回答了各個难题。天噶贊大师欲离開寺院回程前，替隆大师问其說：「你是怎样來到這里的？」天噶贊大师回答說：「坐小船。」大師說：「那么，你先坐船回去吧。」就在船差不多抵岸的時候，天噶贊大师见到一个人站在岸上，并发现那人竟是替隆大师，於是內心对大师的证量（神足通）深深地敬信。同一文中，记载了明贡大师认为替隆大师是三果「不还者」（non-returner）的说法，并且显示替隆大師预知自身的死亡。

[5] 明法比丘旧译的《马哈希大师略传》，在此处误写明贡大师为替隆大师的弟子，实际应是其徒孙。从年岁上的推算，亦可以确定他们不可能是师徒关系。



马哈希大师德相

成为禅师及逐渐闻名

1938 年，由于大师希望将禅修的利益带返家乡，于是他回到谢昆村，并住在村子里的「马哈希寺」（Ingyindaw Taik Mahāsi Kyaung），这也是大师被称呼为「马哈希」的由来[6]。在那里，大师开始教导亲友内观禅法，由于村内最先修习的三位居士，在一周之内获得很深入的内观智，透视到名色法的生灭乃至崩坏，获得前所未有的法喜与宁静，而且改变了生活上的许多恶习（嚼槟榔及抽烟等）。于是村内的人们逐渐闻风而至，加入了密集禅修的行列。如此，他在那儿教了七个

[6] 马哈（Maha）是「大」，希（si）是「鼓」，这所寺院是因有大鼓而被如此称呼；Kyaung 读音類似 jiang，寺院之意。

月的内观禅，后来因事被请回唐渊伽寺，但是大师对于回乡教导内观禅法（四念处）的心愿从未忘失。

在返回唐渊伽寺教学期间，大师参加了 1941 年缅甸政府第一次举办的、内容十分困难的「法阿阇黎」（Dhammācāriya）会考，由于深谙经论和巴利语，他只是第一次参加便通过九个科目的考试，并获颁发「最胜光法阿阇黎」（Sāsanadhaja Sirīpavara Dhammācāriya）的头衔。不久，日军入侵缅甸，战争全面爆发，由于邻近区域危险，马哈希大师便返回谢昆村的「马哈希寺」，并在那儿履行其教导禅法的初衷，确立他后来弘扬禅法的成就。

战乱期间，空袭不断在瑞波邻近的城镇发生，然而大师则在信徒们的祈请下，于 1945 年以七个月的时间，完成了毕生的大作，两册共 858 页的缅文《内观禅修手册》（Manual of Insight），这是当时一部教行兼备的大作，被不少高僧们赞赏，此时大师才四十一岁。差不多七十年之后，这部巨著的英译本，终于在 2016 年 5 月，被美国智慧出版社（Wisdom Publications）发行。早期这部书的第五章被摘要出来，就是我们熟知的《实用内观练习》，至今仍是学习具体实修内观的必读文章。

此后不久（约在 1947 年），马哈希大师教授内观禅法的事，被广泛地在实皆省等地传开，并引来当时缅甸政界元老、著名的虔诚佛教居士和推广者——邬对爵士（U Thwin）的注意，这位犹如佛经中所描述的富裕大长者，恰巧正在缅甸全国，遍寻一位德学、教证俱备的大师，来担任他在仰光所筹划的、同时弘扬「教理」（pariyatti）和「实修」（paṭipatti）的「佛陀教法中心」导师。此前，他已经探访过不少当时的大德，但都没有满意。后来经过一位资深的八戒尼介绍，邬对爵士亲自听了马哈希大师的开示，最终确信他找到了一位德学兼备的高僧，可以指导禅修。

马哈希禅修中心成立的缘起及故事

现在仰光的「马哈希佛陀教法中心」（Mahāsi Thathana Yeikthā），是今日缅甸全国乃至海外所有「马哈希禅修中心」的总部，也是邬对爵士亲自捐出地皮、亲任主席，在 1947 年所成立的「佛教摄益协会」（Buddha Sāsana Nuggaha Organisation）所在。如前所述，这个中心重视佛教所讲的「教理」和「实修」，在「教理」方面，中心所礼请的是缅甸史上第一位取得「持三藏大师」（Tipiṭakadhara）学位（1953 年），能够把整套南传巴利文三藏全部背诵下来的「持三藏明昆大师」（Tipiṭakadhara Mingun Sayadaw U Vicittasārābhivaṃsa，1911-1993 年）。指导「实修」的方面，便由马哈希大师负责。这两位教界巨人，后来便成为南传佛教「第六次佛典结集」的两位最主要人物。



马哈希禅修中心总部（仰光）

其实，在邬对爵士礼请马哈希大师驻锡中心指导禅修之前，当时与他携手合作的总理吴努（U Nu）所想礼请的禅修导师，并非当时还年轻的马哈希大师，而是国内一位年资更长，被广泛认为是阿罗汉的著名大师——孙伦长老（Sunlun Sayadaw，1878-1952 年，又称宣隆大师）。[7]

据了解，吴努曾觐见孙伦大师，请其驻锡仰光的「佛陀教法中心」，不过大师向他表示自己不谙经论[8]，并告诉他欲将佛法传弘海外，便需要寻找一位博通经论而又有修证的大师。在缅甸，孙伦大师是以其禅定与神通闻名的，这番话彷佛在预示着未来「教法中心」是另有其主。结果，吴努便透过邬对爵士，找到了马哈希大师，并在 1949 年 11 月，恭请大师到中心指导密集禅修,同年 12 月教导了第一批 25 名禅修者。

在大师莅临指导禅修不久，吴努逐渐对内观禅法产生了信心，首先他是听闻那批参加者身心都产生了大变化，性格转变，甚至证得了经论中所描述的圣人果位。抱着实验的态度，于是他找来一位行为恶劣，杀盗淫妄俱作的恶人到那儿禅修，结果那人禅修结束后，彻底改变了这些坏性情。

再来，他把自己个性叛逆的女儿送去禅修，出来的时候，女儿竟变得温柔和孝顺父母，从前那些无礼行为都消失了。在这些眼前的实证之下，吴努和家人更深信和努力禅修，并以其影响力，在全国各地推动马哈希禅法的发展。光在 1981 年，仅缅甸国内的马哈希禅修中心便有 293 间，截至 2016 年终，已增至 683 间，而缅甸国内外曾参加马哈希中心禅修

---

[7] Gustaaf Houtman (1999), p.206, *Mental Culture in Burmese Crisis Politics: Aung San Suu Kyi and the National League for Democracy*, Tokyo University of Foreign Studies, Institute for the Study of Languages and Cultures of Asia and Africa. Retreived: http://www.burmalibrary.org/docs19/Houtman-1999-Mental_Culture_in_Burmese_Crisis_Politics.pdf
此外，笔者亦从仰光孙伦禅法的导师处，了解过相关的故事緣起。中译《宣隆大师传》有提及 1948 年 9 月吴努拜訪孙伦大师的问答，內文虽然沒有提及邀请大师之事，推算应发生在那期間前后。

[8] 大师出家前是一名不识字的农夫，42 岁才出家，因此並沒有深入研究过经论。

的人数则达 4.8 百万人。[9]

实用的马哈希禅法

马哈希禅法，之所以广泛受到欢迎，是因为它容易入手、成效快速和显著。一般禅修方法的教导，很多时候比较偏重于坐禅，在日常生活或其他身心活动，容易会放任内心到处攀缘，所以纵然学人坐禅时有不错的体验，很多时候都无法延伸至其他日常活动中。由于功夫无法延续，致使解脱难以发生。马哈希禅法，能够具体地教导学员观察行住坐卧的各类身心现象，在不间断的密集修持环境中，当下正念不绝，只要学员热忱、精进地按照指导修习，便不难获得经论所载的定慧体验。

相关的行住坐卧修法，都是紧贴《大念处经》的教导，以及《相应部．蕴相应》、《六处相应》等有关观照五蕴、六根门等内容。在大师弘扬内观的期间，曾有部分人质疑大师所教导，说以「腹部」起伏为观照对象的修法，为他所独创，来源不明。事实上，这观法是以「风大」为对象，其来源是《中部．界分别经》有关观察腹部风大的段落[10]，而这种方法，在马哈希大师之前，他的导师明贡大师已在教导，而同期的雷迪大师（Ledi Sayadaw，1846-1923 年）著名弟子莫因长老（Mohnyin Sayadaw，1872-1964 年），也有类似的

---

[9] Mahāsī Sāsana Yeikthā (2017), *The Buddha Sāsana Nuggaha Organization*. Retrieved from http://www.mahasi.org.mm/

[10] 在《中部界分别经》（Dhātuvibhaṅgasuttaṃ）中，佛陀提到如实观照风界的六种特相，其中包括「腹内的风」（koṭṭhāsayā vātā）及「腹内肠外风」（kucchisayā vātā），這是观修腹部的经证，其它经典，如《中部》的《象足跡譬喻大经》及《教誡戒罗侯罗大经》也有同样的经文。原文如下：

比丘！什麼是風界？風界會有自身內的，會有外部的。比丘！什麼是自身內的風界？凡自身內、各自的，是風、與風有關的、執取的，即：上行風、下行風、腹部中的風、腹腔中的風、隨行於四肢中的風、呼吸等，或凡任何其身內、各自的，是風、與風有關的、執取的，比丘！這被稱為自身內的風界。又，凡自身內的風界、外部的風界，都只是風界，它應該以正確之慧被這樣如實看作：『這不是我的，我不是這個，這不是我的真我。』以正確之慧這樣如實看它後，他在風界上厭，他使心在風界上離染。

（取自庄春江居士之中译版：http://agama.buddhason.org/）

教导[11]。事实上，观腹部起伏的教法，多年来一直获教内众多通达经论的大师们（包括多位持三藏大师）所认同。

佛陀法只有一味——解脱味，而所解脱的，是指「贪瞋痴」烦恼的缠缚，因而涅盘的定义是「贪瞋痴的熄灭」。许多修习过马哈希禅法的人们，在密集修持后，坏性格转变了、对世间人事的忧苦断了、慈爱增长了，这都是「贪瞋痴熄灭」（苦灭）的亲身证明。

对上座部教法的巨大贡献

第六次佛典结集

为了让巴利三藏（Pāḷi tipiṭaka，经律论）更好地流传、重新仔细校订三藏、出版善本，以及整理审核以往结集所没有进行的对「注释」（aṭṭhakathā）、「复注」（ṭīkā）和「藏外文献」（anya）的结集；缅甸政府决定举办一场空前的「第六次佛典结集」（Chaṭṭha Saṅgāyanā），旨在将 2500 年前的佛陀教法更完整地保存下来。这项历时两年（1954-56 年），获得泰国、柬埔寨、斯里兰卡等主要南传佛教国家支持，超过 2500 名僧侣出席参与的活动，在仰光盛大地展开。

这次结集，是仿照两千多年前，古代佛教僧团第一次结集佛典的模式进行，马哈希大师担任当时佛陀大弟子迦叶尊者「提问者」（pucchaka）的角色，而持三藏明昆大师，则担任阿难尊者「诵答者」（vissajjaka）的角色。全部都是以巴利文对答进行，马哈希大师还需要参与审定、最终校正等工

---

[11] 雷迪大师是缅甸被誉为阿罗汉的高僧，精通经论及有甚深修证。他的弟子莫因尊者，是论典的专家。杰克.康菲尔德著，新雨编译群 译《当代南传佛教大师.第十一章・莫因西亚多——内观训练》中记载：「因观呼吸而观察身体现象的分解，就像观察手的移动，行者必须检查身体中间部分的身体现象，不必像练习呼吸时注意鼻孔空气的进出，而祇注意身体的中间部分，如此将察觉到身体这部位的起伏移动——吸气时升起而呼气时伏下。对呼气与吸气的物理现象均能注意观察，将了解无常是我们可以体会的。」
取自 http://www.buddhason.org/book/export/html/154

作，且在三藏的结集后，另外再进行了「注释」和「复注」的结集。这需要就一些极为艰难的典籍间的不同观点、外道论议等，妥善地做好梳理和说明，这些工作大师都得担任诵读、审定、修订等角色，若不精通典籍的人，是无法进行和完成的。全部典籍加起来，超过四万多页，这可谓是一次佛教史上的大成就。



第六次佛典结集

《大念处经巴缅对译》及《清净道论大疏钞巴缅对译》

马哈希大师著作等身，从开示辑录成的讲记以及亲自撰写的著作超过七十多部。除了先前提及的大作《内观禅修手册》，其中重要的，还包括 1949 年写成的《大念处经巴缅对译》。由于教导内观禅法的根据在于《大念处经》，早期的弟子们于是请求大师为这部重要的经典，作一个巴利文对应缅文的「对译」（Nissaya），使具体的内观修法得以说明。书中除了把难以处理的巴利文准确译成缅文外，还就一些如观照行走时「标记」的问题，增补、阐述了古代注释书的说法。让当时不能阅读巴利文的禅修者，能够窥探经文的意义。

另一部可以说是影响整个缅甸佛教界的作品，是大师对公元五世纪觉音尊者所编著的《清净道论》（Visuddhimagga）

所作的缅译。在南传佛教，这部书是被视为百科全书般的巨作，但是过去的缅文译本并不完善，马哈希大师为了让缅甸佛教徒能够阅读学习此书，花了六年（1961-67 年）的时间，在「教法禅修中心」将《清净道论》及法护尊者所作的《清净道论大疏钞》（Visuddhimagga Mahāṭīkā）等书，全部讲解及对译。这些典籍内容的深入和复杂性，相信没有人会质疑，大师能够将这些书籍准确地翻译，厘清各类哲学和修行观念，并得到教界大德的嘉许，说明他本人的佛学造诣，是何其渊博及高超。[12]

海外弘法的成就

在 1952 至 1981 年期间，纵然忙碌于审理典籍、寺内教导禅法、写作等事务，大师仍然孜孜不倦地应邀到海外弘法，尤其值得提及的，是他对西方禅修的影响。在上世纪七十年代，不少年轻的欧美人士，闻风而至仰光马哈希禅修中心，在获得了法的喜悦和体证之后，便礼请大师前往美国及其他欧洲国家弘法。其中美国麻省的「内观禅修学会」（Insight Meditation Society）影响最深远，可说是美国弘扬禅修的先驱和重镇。今日著名的西方禅修导师——杰克・康菲尔德（Jack Kornfield）、约瑟夫・戈尔斯坦（Joseph Goldstein）及莎朗・萨兹伯格（Sharon Salzberg）等人，全部均受教于马哈希大师及其弟子的座下。

除了西方国家，日本、印度尼西亚、马来西亚、斯里兰卡、尼泊尔、印度、泰国、越南等地，在马哈希大师到该地弘法后，均纷纷成立禅修中心。

[12] 据笔者了解：从前缅甸人学习佛典，一般都碍于不谙巴利文而难以进行，因此古时研究佛典都是僧人的专业。只是到了第六次结集之后，马哈希大师开始对译这几部重要的书籍，其他高僧们亦在差不多时期，开展了译经的工作，才使得巴利三藏，相继在几十年内大部分被译成缅文，不然缅甸大多数人至今还不能研读佛法经论。

大师的甚深德行和修证

在上世纪五十年代，这种交通、信息均远远落后于今的年代，马哈希大师仍能够在短短三十年内，迅速传播内观禅法的种子，这除了因为他的博学外，主要归功于他的德行和修证。邬对爵士十分赞叹大师的行仪，说他的举止十分庄严、寂静、威仪具足，在任何时候和姿态均是如此，因此他深信已找到了一位教导禅法的高僧。

美国的杰克·康菲尔德，在回忆他对马哈希大师的印象时写道：「在大师访美期间，我们绝少见到他笑或批判，反而他总是散发出泰然寂静的氛围。事情和对话会在他周边发生，但他总是处于寂静不动之中。他，就好像虚空一样——无形的、没有人在那里，这是『空』的证悟。」[13]

对于大师凝然自若的神态，仰光班迪达禅修中心住持柏林禅师（Beelin sayadaw）曾回忆说：某次马哈希大师在其寮房会客，在大家对话中突然灯管从天花板整支掉下来，然而大师只是说了一句「灯掉下来了」，丝毫没有被惊吓到。马哈希禅修中心已故的财务长丁汉（U Thein Han）也曾忆述类似的情景，某次在马哈希禅修中心的一个邻近村落发生了大火，大师在目睹这些场面时，并没有任何恐慌或躁动，显得平静非常。

大师的大弟子戒喜禅师述说其戒德时，提到一次到海外弘法期间，临时需要中途转机停留台湾，入住旅馆一晚。前来迎接大师的人，催促大师快一点走路，然而大师只维持着从容不迫的步伐，烙守着比丘不能跑的规则。及后大家均入住旅馆休息，然而大师只管彻夜坐在椅子上，不曾躺在床上睡过，相信这是为着守护戒律上，有不能与异性同住一栋楼房的规定。大师对戒律的严谨若此。

[13] Jack Kornfield (2010), Enlightenments, *Inquiring Mind*. Retrieved from http://www.inquiringmind.com/Articles/Enlightenments.html

大师也是少数南传佛教中，茹素的高僧，在《减损经讲记》中他说明了其理由，是因为供给比丘的肉食，不能排除是为他所杀，在那个时代，缅甸节庆中存在着为供僧而屠宰的事实。大师甚至连鸡蛋、鸭卵也是不食用的，因为可能孵出生命之故。

大师的德行和证量是深不可测的，这些列举只是寥寥数例。读者可以从网络搜寻大师的影片和照片，将不难发现其任何时候，犹如上述一样，均是举止庄严，心地寂然不动一般。[14]

教界内大师们的赞赏和认可

因为尊崇大师的戒定慧德行，缅甸政府在 1957 年向大师颁发「最上大智者」（Agga Mahā Pandita）的头衔[15]，这并非一个经考试可以取得的荣誉，只有教界公认戒行、学识、教学、资历等方面极为卓越，影响巨大深远的高僧才能获得。

时至今日，无论是教内的多位持三藏大师，如已故的明昆尊者、善吉祥尊者（Sayādaw U Sumingalalankara）或者今日的尤大师（Yaw Sayādaw U Sirindābhivaṃsa），还是比马哈希大师年资更长的教界长老，巴利文专家——南迪亚大师（Ashin Nāndiya Thera）、瓦塞塔昆旺萨长老（Vaseṭṭhābhivaṃsa Thera）等，都曾公开赞赏马哈希大师的才学和禅法。

笔者在拜访被教内赞誉，修证甚高的持三藏尤大师时，他表示若教人禅修，都是推荐马哈希大师的内观练习。

---

[14] 马哈希大师传（缅文影片）
https://youtu.be/rIUndHjVIvE

[15] 有的版本作 1952 年，这里依据马哈希禅修中心总部官司方网页而写。

出众的弟子们

一位成功的导师，必然是桃李满门，英才辈出的。马哈希大师的大弟子们，继承着他的衣钵，许多都是弘化一方的大师，其中多位都是佛学精湛的「阿毗旺萨」（abhivaṃsa），这是缅甸国内非常难考取的佛学学位[16]。马哈希传承中，最著名的五位出家大弟子，包括雪吴敏尊者（Shwe Oo Min Sayadaw，1913-2002）、班迪达尊者（Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa，1921-2016）、沙达马然希尊者（Saddhammaraṃsi Sayadaw U Kuṇḍalābhivaṃsa，1921-2011）、戒喜尊者（Sayadaw U Sīlānandābhivaṃsa，1927-2005）及恰宓尊者（Chamyay Sayadaw U Jānakābhivaṃsa，1928- ）。而俗家闻名的除了上述几位外国导师外，还有慕宁达居士（Anagarika Munindra，1915-2003）和其女弟子蒂帕妈（Dipa Ma，1911-1989）。



犹如亲兄弟般的班迪达尊者（左）与雪吴敏尊者（右）

---

[16] 「阿毗旺萨」（abhivaṃsa）：这需要通过两个不同的僧伽委员会所设立的「法阿阇黎」考试，并在特定年龄前考获方能取得的教理上的头衔。据笔者了解，这分别为仰光「策底央噶那」（Cetiyangana）及曼德勒「萨迦斯哈」（Sakyasiha）两个法阿阇黎考试。

这些弟子们，有的被大众誉为阿罗汉，其中雪吴敏尊者便是。他于 1951-1961 年间在马哈希禅修中心禅修及指导学员，并被马哈希大师委任为「教诫阿阇黎」（Ovādacariya），即最主要的导师之一。其后他于 1961 创立雪吴敏禅修中心（Shwe Oo Min Dhamma Sukha Yeiktha），并担任住持。犹如马哈希大师一样，尊者在任何时候，均展现出无间断的正念、平静的举止和庄严的威仪。尊者以其长期闭关修行著名，到八十多岁，他还是每年固定闭关独自禅修。

一位马来西亚的居士向笔者忆述说：「在雪吴敏尊者圆寂前七天，我去到医院的病房中礼敬他，那时候虽然大师的双肾基本已失去功能，但是盘腿坐在病床上的他，只是寂然不动，丝毫没有半点苦状。在大师的跟前，我只是感到无比的平静，妄念怎样也起不来。」另一位指导马哈希禅法的出家导师亦对笔者忆述过：「见到尊者的时候，感觉是：怎么会有人具有这般高的证量。」与其他大弟子不一样的是，尊者不多说法，亦没有主持禅修营，因此基本没有著作传世。

另一位大弟子，沙达马然希长老的德行也是广被赞扬，亲近过的人们都表示他的和蔼、温柔、谦卑无人能及，几十年来，弟子们从没见过他有半点不悦或脾气，而长老总是精进地禅修。沙达马然希长老后来在 1979 年，创立了沙达马然希禅修中心（Saddhammaraṃsi Mahāsi Yeikthā），教导众多海内外弟子马哈希内观禅法，著作甚丰，很多都已翻成英文。

笔者并没有机会亲身接触上述两位大师，然而却有幸多次参加班迪达长老住持的禅修营。大长老在马哈希大师圆寂后，担任其中心的「教诫阿阇黎」八年，是马哈希禅法传弘的重要人物。八十年代，到美国多次弘法，住持禅修营。其后于 1990 年创立班迪达禅修中心（Paṇḍitārāma Sāsana Yeikthā），至今海内外有十多个分中心。在长老的身旁，总能感觉到他沉稳的仪态，在他讲经开示的时候，纵使很多时候长达两小时甚至三小时，但是他总是如盘石一般，安坐椅子上动也不

动地开示着，全无小动作，不换姿势亦毫无躁动，声调始终如一地平稳，唯一能看到的动作，只有翻一翻手上几张笔记卡而已。他的定力和证量，在举止中完全散发出来。[17]

缅甸国母昂山素姬（Aung San Suu Kyi）是班迪达长老的著名在家弟子，在她被软禁期间，内观禅修成了她的精神依靠。她还有另一位禅修导师，也是马哈希传承的另一位弘法大将——恰宓长老，长老以其甚严的身教、流利的英语，在海内外亦成立了超过十间道场，其中还包括南非这个偏远之地。到了九十岁高龄，长老仍是不疲厌地到中国各地弘法，将马哈希内观禅法积极地传入华语地区，传承不绝。



马哈希大师（中）、戒喜尊者（左二）、恰宓尊者（右二），1979 年摄于美国

除了出家的弟子，证量可以如此高深之外，马哈希传承的许多在家居士，一样有着过人的成就。其中著名的女成就者——蒂帕妈（1911-1989），她于上世纪五十年代末，在仰光马哈希中心密集禅修，几天内将当时丧夫丧子的悲痛彻底消除，很多人相信她是一位具备甚深证悟，兼通达禅定和神

[17] 读者可以自行观看班迪达大师的开示视频，一睹大师的安稳与寂然：https://youtu.be/FyM51tWt8XI

通的在家圣者。一位美国尊者说她有时候会入定七日七夜，另外许多美国的弟子们，均表示在接触到她之后，总会被她的无比慈爱溶化着，内心的烦恼随之一扫而空，喜悦充满。

碍于篇幅所限，这里仅能列举几位大弟子们的德行和证境。



昂山素姬于住所供养班迪达禅修中心的资深导师们

大师的圆寂

马哈希大师的终身，全部时间和生命，都奉献在学习、实践和传弘佛法上，从来没有任何疏忽或放纵身口意的事，他所度化的人数以万计，为南传佛教的教理和实修的传扬，树立了空前的伟业。海内外，无不视之为近代南传佛教的大师之一。然而，就算再盛开和亮丽的花朵，亦总有飘落之时。1982 年 8 月 13 日晚上，大师在与侍者谈话当中，发生急性脑中风而昏倒[18]，并在翌日 8 月 14 日病逝，享年 78 岁，戒腊 59，其遗骨在荼毘后，供奉在仰光马哈希禅修中心总部的陵墓中。

[18] 明法比丘旧译的《马哈希大师略传》在此处误写为「心脏病」，事实应是急性脑中风引致脑内出血，昏倒然后逝世。

大师的肉身已灭，然而他的教法并未随之而散，依然保存在修学内观禅法的弟子们心中，他的德行亦会继续流芳百世，垂裕后昆。



马哈希大师圆寂照片

让我们一同随喜马哈希大师一生为佛法和众生所作的一切奉献和善业。

善哉！善哉！善哉！

延伸阅读：

1）戒喜尊者编著，温宗堃、何孟玲中译，*《马哈希尊者传》*，2012 年 3 月 MBSC 佛陀原始正法中心出版。

2）达玛聂久著，温宗堃、何孟玲中译，*《一生的旅程：班迪达西亚多传记》*，2010 年 5 月 MBSC 佛陀原始正法中心出版。

3）艾美．史密特著，周和君、江翰雯中译，*《佛陀的女儿：蒂帕嬷》*，2013 年橡树林出版

4） Translated in English by Aggācāra (2013), *Theelon Sayadaw*, written by U Htay Hlaing, retrieved from: http://aggacara.blogspot.com/p/theelon-sayadaw1786-ad-1861-ad-great.html

《内观要义》

——新译内观基础
马哈希大师 1959 年讲于仰光
达诺 1981 年缅英翻译
戒喜禅师 1991 年缅英编订
明法比丘 2004 年中译
陈永威 2018 年校译及补注
MBSC 编译小组◎2018 年新修订

一、英译序

《内观要义》（The Fundamentals of Vipassanā Meditation）是马哈希大师在 1959 年新年期间的一系列演讲，这次演讲以书本的形式发行是在 1961 年，它发行以来广受读者的欢迎而多次再版。此书是第一个英译版（1981）。

读者将从本书中看到，这演讲是针对在家听众，对他们而言，内观禅法（vipassanā，毗婆舍那）的细致要点是全新的知识。因此，大师费很大的苦心，把它讲得平白、简易、直接及到位。他带领听众一层一层地，从基本面分别「止禅」和「观禅」（即内观），到深奥的法义，如「真实」与「概念」、心路过程和心识刹那、修证观智的进程，乃至涅盘的体证。

听众（或读者）从「内观是什么」、「如何修习内观」开始学习第一课。然后，大师教导如何开始用功，如何进步，如何保护自身免于陷入修行过程中的陷阱，以及最重要的是，知道什么时候去觉知。听众因而受到激励、鼓舞，感觉自己似乎已经踏上通向涅盘的圣道。

佛教是一个实用性的宗教，要人们活出教义，而不是外人所惯于想象的另一种形而上学系统。它审察有情众生的各种苦，

发现他们的苦因，开显苦的灭除，并指出消除所有苦的道路，任何渴望解脱的人都能踏上这条道路，但是，他必须付出努力迈步前进，没有人能免费载送别人到达永恒的平静。

「你们应该自己努力，佛陀只是指出正道而已，奉行此一正道并且禅修的人，可以解脱无明的桎梏。」（《法句经》第276 偈）

Tumhehi kiccam ātappaṃ akkhātāro tathāgatā. Paṭipannā pamokkhanti jhāyino māra-bandhanā. ~Dhammapada

那么什么是解脱之道呢？佛陀在《念处经》（Satipaṭṭhāna Sutta）告诉我们，确立正念是通往解脱的唯一道路。而确立正念，正是马哈希大师半世纪以来，所努力阐释并广为传播的整个内观修行系统的基石。

弘扬内观不同于弘扬其它的佛法，如道德或形而上学的部分，精通经教的人都能做得到。然而内观只有经过亲身体验才能令人信服。佛陀（或更精确地说是「菩萨」）本人经过探索圣道、发现圣道、亲身仔细体证，然后才依据他自己的经验教导众生。

「诸比丘，我发现一条古道，一条过去正觉者所随行的古道，我沿着那条古道前行，当我随之而行后所彻底证知的，我已告知诸比丘、比丘尼、在家男女。」（《相应部》）

马哈希大师本人沿着佛陀指给我们的道路，亲自体证了法，然后依据他的亲身体验给弟子讲法。弟子们也得以亲自体证法。关于这一事，大师在讲席中提到：

「在这里的听众，有很多已经达至这阶段的观智。我不只是从个人的经验而言，也不只是从我的四十或五十位弟子的经验而言，而是数以百计的人的经验。」

佛法的一个特性是「来亲身体证」（ehipassiko），二千五

百年来已有数以百万计的人「来亲身体证」，我们看当今世界各地的禅修中心，已有成千上万的人来亲身体证，将还有成千上万人要来亲身体证。所剩下的，就是发愿寻求解脱的人，醒觉起来并加入他们的步伐。这本书已将解脱之道的蓝图在其面前铺展出来，如著名的学者在本书缅文版序文中所说：这不是一本给读者纯粹阅读的书，而是一阶一阶趣向更高智慧的参考指南。

翻译本书时，我尝试用英文全部译出大师缅语演讲所想要说的话，但我不能逐字直译，也不是编一本随意的简略本。重复是口语的一大特性，我略去重复的句子，亦未译出大师演讲中，辅助记忆的（缅文）偈诵。除此之外，我努力保留大师说法的原貌，尽能力保存其简单、直接和清晰的风格。

大师引用的巴利文经典的翻译，我大部分依据著名的学者，如雷斯．戴维（Dr. Rhys Davids）、伍德瓦（F.L.Woodward）、荷诺（I.B.Honer）、三界智大师（Nyanatiloka）、髻智大师（Nyanamoli）、佩茅丁（Pe Maung Tin）他们的作品，只是偶尔在有些地方作修改。这里我必须向他们致意。

达诺（Maung Tha Noe）[19]
1981 年 3 月 3 日
于仰光

二、简介

当前的「内观」（毗婆舍那禅法，又称「观禅」或「智慧禅」）不需特别的介绍，每个人都说内观很好，这与二十年前的情况恰好相反（指 1940 年前后），那时人们还以为内观是专门给比丘和隐士们修习的，而不适用于他们。当我们刚开始

[19] Maung 为缅文对年轻男性的尊称，此处略去译音。

传授内观时，有一段艰辛的历程，现今这种情况已经改善了。今日人们一直请求我们讲解内观，但是当我们告诉他们内观的简单事实时，他们似乎无法欣赏，一些人甚至站起来并离开，人们不应该责难他们，他们没有禅修背景来了解任何东西。

有的人以为「止禅」（samatha，奢摩他，又称「寂止禅」）就是「观禅」，有的人以为「观禅」跟「止禅」没有任何分别。有的人所弘扬的内观，虽然说得很玄妙，但显然无法实践，导致其听众充满困惑，为了让这些人受益，我们将说明内观禅修的要素。

三、止与观

我们禅修的对象为何？我们如何培育内观？这是很重要的问题。

禅修有两种：止禅（寂止）[20]和观禅（内观）。修习十遍处（kasiṇa）[21]只能产生止禅，不是内观。修习十不净[22]（例如：肿胀的身体），也只能产生止禅，不是内观。十随念[23]，如忆念佛、法等，也只能培育止禅，不是内观。修习三十二种身体成分，像观「发、毛、爪、齿、皮……等」[24]，也不是

[20] 止禅的目标，在于培养专注、寂静的状态，最终达至各种「禅定」（近行定、四禅八定等），并不会透视和认识对象的特质，内观则不然，需要透视现象的「无常、苦、无我」特质，因而产生「智慧」。

[21] 「十遍处」（kasiṇa），又称「十一切处」，是长时间以观想、专注某单一对象的方式，以培养「禅定」的修法，常见的修法是「白遍处」，即以白色圆盘为构想对象并专注于其中。《清净道论》所载的十种修法分别为：地、水、火、风、青、黄、赤、白、光明及限定虚空。

[22] 「十不净」：膨胀相、青淤相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、砍斩离散相、血涂相、蟲聚相、骇骨相。

[23] 「十随念」：佛随念、法随念、僧随念、戒随念、施随念、天随念、死随念、身至念、念呼吸、 寂止随念。

[24] 「三十二种身分」：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾脏。心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏。肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑。胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪。眼泪、膏、唾沫、鼻涕、关节滑液、尿。

内观，它们只能培育专注（止禅）。

正念于呼吸也是开展专注力，但亦可以培育内观。然而《清净道论》将它包括在止禅的业处[25]中，因此我们在此也如此称它作止禅。

接着有四梵住（或四无量心）：慈、悲、喜、舍；以及四无色处所达至的四无色定，以及食厌想，所有这些都是止禅的对象。

当你观察身体内的四大元素（地、水、火、风），它被称作分别四界观。虽然它是止禅，但它一样可以开展内观。

这四十种业处禅法为修止的对象，只有出入息（又称：安那般那）和分别四界与内观有关，其它不能产生内观。如你要获得内观，你需进一步努力。

回到「如何培育内观？」这问题，答案是：「我们以观照五取蕴来培育内观。」众生的心理和物质现象为诸取蕴。它们可以透过「渴爱」（taṇhā）而被人喜悦地执取，这种情况被称为「执取感官对象」（欲取）。或可能因「邪见」（diṭṭhi）而错误地执取，这被称为「以邪见执取」（见取）。你需要观照它们，并看清它们的实相。否则，你将因「渴爱」和「邪见」而执取它们。一旦如实地看清它们，便不再执取。你正是这样培育内观。我们将详细谈论五取蕴。

四、蕴

「五取蕴」[26]为色、受、想、行、识。它们是什么？它们为你每时每刻所体验到的事物。你无需到别处寻找它们，它们就在你自身。当你看时，它们就在看的过程中；当你听时，

---

[25] 业处（kammaṭṭhana）：意为「工作之处」，即禅修的方法。

[26] 「蕴」亦有翻译作「阴」，即「覆荫」的意思，佛经中常见的「五阴」，意思即是「五蕴」。

它们就在听的过程中；当你嗅、尝、触或想时，它们就在嗅、尝、触或想的过程中。

当你弯曲、伸出或移动肢体时，五蕴就在弯曲、伸出或移动里，只是你不知它们为五蕴。这是因为你没有观照它们，因此未能如实地看清它们。由于不知道它们的实相[27]，你就以「渴爱」和「邪见」执取它们。

当你弯曲时，什么事发生？它始于要弯曲的意欲（动机），接着，弯曲过程的物质现象一一显现。在要弯曲的意欲中，有四种属于心理的蕴。要弯曲的那个（知道的）心是「识蕴」。当你要弯曲，然后弯曲，你可能感到乐、苦或不苦不乐。如你快乐地弯曲，那就有乐受，如你不开心或生气地弯曲，那就有苦受。如你不苦不乐地弯曲，那就有不苦不乐受（舍受）。因此，当你要弯曲，这过程当中便有「受蕴」。接着有「想蕴」，即记认弯曲的蕴。[28]然后是催使你弯曲的心理现象，它好像在说：「弯吧！弯吧！」，这是「行蕴」[29]。

因此在弯曲的意欲中有受、想、行、识——涵盖四种心理的蕴。弯曲的动作是物质，或者说「色」，这是「色蕴」。如此，要弯曲的意欲和弯曲的动作形成五蕴。

因此，在弯曲手臂的一次活动中，就有五蕴。你移动一次，就有五蕴生起。当你再次移动，就有更多的五蕴。每次的移动，都会产生五蕴，如果你没有正确地观照它们，没有正确地了知它们，我们是无需告诉你发生什么的，你需要自己去了知。

[27] 「实相」：真实的相貌、现象的本质的意思。

[28] 「识」、「想」和「慧」的区别。《弥兰陀王问经・第三品》提及「vijānanalakkhaṇaṃ viññāṇan」，意思是「识以了别为特相」。同经，「想蕴」的特相被定义为「知觉」（saññā），意思雷同。然而，按照《清淨道论・说蕴品》，它们与「慧」虽然同为认知，但有如下的区别：「想——只能想知所缘「是青是黄」，不可能通达「是无常是苦是无我」的特相；识——既知所缘「是青是黄」，亦得通达特相，但不可能努力获得道的现前；慧——则既知前述的（青黄等）所缘，亦得通达特相，并能努力获得道的现前。」另外，「想」亦有在对象作记号（心上的相），即记认对象的相貌。

[29] 读者需注意，在佛教的论典中，「行蕴」涵盖 50 种「心所」或心理活动，这里只列举了一种。

你会想：「我要弯曲」和「我弯曲」，不是吗？每个人都如此认为。问小孩们，他们也会给予同样的答案。问那些不懂得读和写的成人，也得到同样的答案。问懂得读写的人，如果他按心中所想的话来说，也是同样的回答。但因他读得多，他将编构适合经典的答案而说：「名法和色法」（意即「心」和「身」）。这并非他自己（体验）知道的，只是编构来符合经典。在他内心深处，他在想的是：「这是『我』要弯曲，这是『我』在弯曲；这是『我』要移动，这是『我』在移动。」他也想：「『我』过去是这样，现在是这样，将来也是这样；『我』永远存在。」这想法称为「常见」。没有人会如是想：「这个要弯曲的意欲只存于此刻。」一般人通常想：「这心过去存在，此刻在想着弯曲的『我』和以前存在的『我』是一样。」他们也想：「此刻正在想问题的『我』，未来也将继续存在着。」

当你弯曲或移动肢体时，你想：「这正在移动的肢体，和过去存在的是同一个肢体。这正在移动的『我』是和过去一样的『我』。」移动后，你又会想：「这些肢体、这『我』，一直存在。』你不曾想过它们消失。这也是「常见」。这是执取「无常」的东西为「常」，执取「无人」、「无我」的东西为「身」、为「我」。

当你顺着你的意愿弯曲或伸展，你觉得这很好。譬如说，如你感到手臂僵硬，你移动或换姿势，那僵硬便消失。你感到舒服。你觉得这很好。你觉得这是快乐。舞蹈员和业余舞者，在跳舞时弯曲和伸展，并觉得如此做非常好。他们以此为乐，并对自己感到满足。当你们在一起谈论时，你们时常晃头摆手并感到满足。你觉得这是快乐。当你做事，取得了成功，你也会觉得这很好，这很快乐。这就是你如何透过「渴爱」、执取于事物而感到喜悦。你把「无常」当作「常」而乐在其中。你将只不过是「名」和「色」蕴（身心现象），非乐、非我的东西，当作是乐、是我并沉溺其中。你对它们感到喜

悦并执取它们。你也误认为它们为「真我」或「我」，并执取它们。

因此，当你弯曲、伸展或移动肢体时，「我将弯曲」的想法为执取蕴，「弯曲的动作」是执取蕴。「我将伸展」的想法是执取蕴，「伸展的动作」是执取蕴。「我将移动」的想法是执取蕴，「移动的动作」是执取蕴。我们所说需要观照的执取蕴，意指的就是这些。

同样的情况发生在看、听等过程中。当你看时，眼根，即眼睛，则显现于此。所见的目标也显现于此。两者为物质，没有认知能力。但如一个人在看的时候，未能当下予以观照，就会执取它们。他以为所看的整个物质世界为常、美、好、乐、我，并执取它。因此，物质的眼睛和所见的物质对象是执取蕴（色蕴）。

当你看时，「看」也显现，这包括四种属于心理的蕴。看的过程中单纯的了知是识蕴，看的时候感觉乐或苦为受蕴，对所见的目标形成印象为想蕴，而促使注意力去观看则为行蕴。它们组成四种属于心理的蕴。

当一个人在看时，若未能当下观照，将会认为那视觉「曾经存在过，现在还存在着。或者当一个人看到好的事物，他可能会想：「看见是好的。」如此想时，他将追寻好的和新奇的事物以享受视觉。他不惜耗费金钱、睡眠和健康去看表演和电影，因为他认为这样做很好。如一个人不认为这是好的，他将不会浪费金钱或损及健康。认为所见或享受的是「我」、「我在享受」，就是以「渴爱」和「邪见」去执取。因为执取，所以说看时所显现的身心现象是执取蕴。

你以同样的方式执取于听、嗅、尝、触或想。尤其你以能思考、想象和忆念的心为「我」、「自我」。因此，五取蕴不是别的东西，正是当一个人看、听、感受或认知时，所显现于六根门的身心现象。你需如实地观照这些蕴的实相。观照

它们并如实见到其实相——这就是内观智慧。

五、智慧与解脱

「内观是观照五取蕴」，这是按照佛陀所教导。佛陀的教导称为「经」（sutta，意即「线」）。当一个木匠将要刨平或锯一块木材时，他以墨线画一条直线。同样地，当我们实践圣道，我们以「线」也就是「经」来规划我们的行为。佛陀已给我们线，也就是训练戒德、培育定力和增长智慧的教示。你不可脱离此线并随心所欲的讲话或行动。有关观照五蕴，这里是一些取自经典的引述：

「诸比丘，色是无常，无常者是苦，苦者是无我，
无我即非我所、非我，亦非我的真我。应以正慧如实作如是观。」[30]

Rūpaṃ, bhikkhave, aniccaṃ. Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ; yaṃ dukkhaṃ tadanattā; yadanattā taṃ ‘netaṃ mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

你必须禅修，才能了悟此无常、苦、无我的物质（色蕴）确实是无常、苦、无我。你应同样地观照受、想、行、识。观照这些五蕴为无常、苦、无我有何用？佛陀告诉我们：

「多闻圣弟子，作如是观者，则厌患色、厌患受（想、行、识）等。」

Evaṃ passaṃ, bhikkhave, sutavā ariyasāvako rūpasmimpi

---

[30] 巴利文：「netaṃ mama, nesohamasmi, na meso attā’ti」。「这不是我的」（netaṃ mama），美国菩提比丘英译为 this is not mine；「我不是这个」（nesohamasmi），菩提比丘英译为 this I am not；「这不是我的真我」（na meso attā），菩提比丘英译为 this is not my self 。与它们对应的是「这是我的」（etaṃ mama）、「我是这个」（esohamasmi）、「我的真我」（attā me），按注释书《显扬真义》/《破斥犹豫》，它们分别是「渴爱之执」（taṇhāgāho/taṇhāggāho, SN.12.61/MN.22）、「慢之执」（mānagāho, MN.22）及「（邪）见之执」（diṭṭhigāho, MN.22）。因此，以正慧观察，则可以去除「渴爱」、「慢」及「邪見」。

nibbindati, vedanāyapi nibbindati, saññāyapi nibbindati, saṅkhāresupi nibbindati, viññāṇasmimpi nibbindati.

了悟五蕴的无常、苦、无我性质者，厌弃色，厌弃于受、想、行、识。

「厌患者，则离贪。」
Nibbindaṃ virajjati

即是说，他已达到圣道。

「离贪者，则解脱。」
virāgā vimuccati

一旦达到无贪的圣道，他也达到了无烦恼的四种圣果。

「解脱则自知『已解脱』。」[31]
Vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti

当你已解脱，你自己知道确实如此。也就是说，当你已成为那已断尽烦恼的阿罗汉时，你清楚知道烦恼已断尽。

这些是引用《凡无常者经》（Yadaniccasuttaṃ）[32]的经文，并且有很多类似的经典，整个《相应部．蕴品》（Khandha-saṁyutta）就是收集这些。其中，特别值得注意的是《具戒经》[33]（Sīlavanta Sutta）和《多闻经》[34]（Sutavanta Sutta）这两部经。在这两部经里，摩诃俱絺罗尊者（Mahā Kotthika）向舍利弗尊者（Sāriputta）提出一些问题，舍利

[31] 「有『[这是]解脱』之智」（vimuttamiti ñāṇaṃ hoti），菩提比丘英译为「出现『这是已被释放』的理解（智）」（there comes the knowledge:"It's liberated"）。按：《破斥犹豫》以「省察智」（paccavekkhaṇañāṇaṃ, MN.4）解说。(ii)「解脱智见」（vimuttiñāṇadassana），菩提比丘英译为「释放的理解与眼光」（the knowledge and vision of liberation, AN.10.1）。按：《显扬真义》以「省察智」（paccavekkhaṇañāṇaṃ, SN.46.3）解说。
（附注取自庄春江居士工作站：http://agama.buddhason.org/SN/SN0530.htm）

[32] 《相应部 22 相应 15 经》。

[33] 《相应部 22 相应 122 经》，又称《持戒者经》。

[34] 《相应部 22 相应 123 经》。

弗尊者给予很简短但清晰的答案。摩诃俱絺罗尊者问：

「舍利弗，什么东西是一位持戒比丘应当如理作意的？」
Sīlavatāvuso, Sāriputta, bhikkhunā katame dhammā yoniso manasikātabbā”ti

注意这个问题中的「持戒」。如果你要修习内观以证得道、果及涅盘，最低资格你需要持戒清净。如果你没有清净戒行，你不可能期望更高的定力与智慧。舍利弗尊者回答：

「摩诃俱絺罗，五种执取蕴为持戒的比丘需要如理作意的，观它们是无常、是苦、是病、是痈、是刺、是痛、是疾、是敌、是坏、是空、是无我。」
Sīlavatāvuso, koṭṭhika, bhikkhunā pañcupādānakkhandhā aniccato dukkhato rogato gaṇḍato sallato aghato ābādhato parato palokato suññato anattato yoniso manasi kātabbā.

如此修习有何好处？舍利弗尊者继续回答：

「的确，朋友，一位持戒比丘如理作意，观此五取蕴是无常等等，可获得预流果位。」
Ṭhānaṃ kho panetaṃ, āvuso, vijjati yaṃ sīlavā bhikkhu ime pañcupādānakkhandhe aniccato …pe… anattato yoniso manasi karonto sotāpattiphalaṃ sacchikareyyā”ti

因此，如果你要成为「预流圣者」[35]而不再投生四恶趣，你必须观照五取蕴，以证知它们的无常、苦、无我的性质。

但这并非到此为止，经文接着教导你也可以成为阿罗汉[36]。摩诃俱絺罗尊者继续问：

「舍利弗，什么东西为预流果位的比丘应当如理作意的？」
Sotāpannena panāvuso sāriputta, bhikkhunā katame

[35] 预流，又称「入流」、须陀洹（sotāpanna）或初果圣者；佛教圣人的最初阶位。
[36] 阿罗汉（Arahant），上座部佛教圣人的第四（及最高）阶位，已断尽一切烦恼的人。

dhammā yoniso manasi kātabbā”ti?

舍利弗回答指，一位预流圣者应当如理作意的，也是五取蕴，观它们为无常、苦、无我。那结果呢？他上升至「一来圣者」[37]。一来圣者观照什么呢？同样是五取蕴。接着他成为「不还圣者」[38]。不还圣者观照什么呢？也是五蕴。然后成为阿罗汉。阿罗汉观照什么呢？也是五蕴。因此很清楚，五取蕴正是我们必须观照的，即使已成为阿罗汉圣者也是这样。

「学友！阿罗汉不再有更进一步应作的，或对已作的增加（什么），但当这些法已修习、已多修习时，当生导向乐的住处，以及正念与正知。」

Natthi, khvāvuso, arahato uttari karaṇīyaṃ katassa vā paticayo api ca ime dhammā bhāvitā bahulīkatā diṭṭhadhammasukhavihārā ceva saṃvattanti satisampajaññā cā”ti. Dasamaṃ.[39]

阿罗汉再继续这样禅修有什么好处呢？他可能成为辟支佛吗？或正等觉者（佛）吗？不，都不可能。他将是以阿罗汉的身分脱离轮回，进入涅盘。阿罗汉不再有未断或未镇伏的烦恼。一切的烦恼已断除和镇伏。因此，他没有需要再作什么，以断除或镇伏未断或未平熄的烦恼。他已无需再改善任何戒德、定力与智慧。应当圆满的一切戒德、定力与智慧都已圆满。所以他无需再进行改善未尽完美的，或增加那已圆满的。内观的修习不会为阿罗汉带来这些好处。

阿罗汉观照五蕴所获得的其中一项好处，是快乐地活在世间。尽管他是阿罗汉，如他不禅修；不宁静与不舒服会不时从六根进入。这里的不宁静，并非指心理上的苦恼，而是因六根对象不由控制，不断地出现，令他感到心不宁静，如此而已。不用说阿罗汉，就是我们这些全心全意地禅修的行者，面对

[37] 一来，又称「斯陀含」（sakadāgāmi）或二果圣者。
[38] 不还，又称「阿那含」（anāgāmi）或三果圣者。
[39] 补入马哈希大师所讲解的原经文。

感官接触的各种事物，也常感到不自在。

当他们从禅修中心回到家里，他们看到这事物，听到那事物，忙于各种生意洽谈，根本没有安宁。因此，有的人选择再回到禅修中心。但对一些人而言，这种不宁静感并没有维持很长，大约只持续四、五天或十天。不久，家庭的气氛沾染把他们压倒了，他们对家庭生活感到快乐，又开始打理家庭的生活。阿罗汉不再回复这些旧有的习惯。如他遇到各种感官目标而没有加以观照时，只会感觉不宁静。惟有沉浸于内观时，他才会感到内心安宁。因此，观照五取蕴使阿罗汉在世间生活得安乐（即「现法乐住」）。[40]

再者，如果他时常安住禅观中，对无常、苦、无我的正念与正知（sati-sampajaññā）会不断生起，此为另一项好处。一位正念与正知不断生起的阿罗汉，可说是常住正念（satata-vihāri）。这种人可在任何时刻随其所欲享受证得的果位（果等至）。为了这两种好处——在世间生活得安乐和正念正知，阿罗汉活在禅修中。

以上为舍利弗尊者在《具戒经》里所给予的答案。同样的答案也可在《多闻经》里找到。唯一的不同是词句，《具戒经》所用的是「持戒」（Sīlavata）或「具有戒德」的弟子，而《多闻经》是用「得到教导的」或「多闻的」的弟子，其它的用字都一样。根据这两部经和其它有关「蕴」的经典，可以归纳出下列的结论：

「观照五取蕴可证得内观智慧。」

---

[40] （一）有关断尽烦恼的阿罗汉，如何可以有不宁静，请参阅《相应部 17 相应 30 经 / 比丘经》（Bhikkhusuttaṃ）：「比丘們，我说：利养、恭敬、名声甚至能妨害一位漏尽阿罗汉比丘。」世尊说了这番话后，阿难尊者对他说：「大德，利养、恭敬、名声怎样妨害一位漏尽阿罗汉比丘呢？」「阿难，我不是说利养、恭敬、名声能妨害他不动摇的心解脱。阿难，我说，当他不放逸、勤奋、专心一意的时候，利养、恭敬、名声能妨害他当下安住在乐之中。」
（二）现法乐注——「在此生中的乐住处」(diṭṭhadhammasukhavihārā)，菩提比丘英译为「快乐住处」（pleasant dwellings）。按：《显扬真义》说，这是住于果等至（达到果位）之乐（phalasamāpattisukhavihārā），长老说，这通常指「禅定」（jhānas）。
从上述的意思，可以知道世俗事情能妨碍阿罗汉享受「禅悦」之乐，让他感到不宁静和不舒服。

现在再回到由六根门所生起的执取。当人们看的时候，他们以为他们或其他人是永恒的、曾存在过的、现在存在、未来存在、一直存在。他们以为他们是快乐的、好的或美的。他们以为他们是活着的实体。当听、嗅、尝或触的时候也作如此想。这「触」遍于全身——存在于任何有肉和血的地方。每当触生起时，执取也生起。前面所述的弯曲、伸展或移动肢体，全都是「触」的例子。腹部上升与下降（起伏）的紧松移动也是如此。对此，我们以后将加以详述。

当一个人在思考或想象时，他想：「之前曾存在的『我』现在正在思考。思考了之后，『我』继续存在着。」因此，一个人以为自己为永恒的、为自我，他也以为思考或想象为一种享受，很好的。他以为这是快乐。如被告知思考将会消失，他无法接受。他感到不快乐，这是因为他对其执着。

如此，一个人执着于一切出现在六根门的事物为永恒、为快乐、为自我、为真我。他享受「渴爱」的喜悦并执着于它。他因「邪见」而错误地执着于它。你需要观照这些可以引生系着或执取的五蕴。

六、正确的方法

当你禅修时，你要懂得用方法禅修。只有正确的方法才能产生内观。如果你将事物当成永恒的，那怎会有内观呢？如果你当它们为好的、美的，有灵魂、有自我，那怎会有内观呢？

「名法」和「色法」（心和身）是无常的现象。你需观照这些无常的现象，以看见它们的实相，为无常的。它们生起与消失，并且不断逼迫着你，因此它们是可怕的、是苦的。你需要如实地观照它们，以见其实相为苦。它们是空无个体（身）、无灵魂、无自我的过程。你需要观照以见到它们为

无个体、无灵魂、无自我。你必须尝试如实地观察它们。

因此，每当你见、闻、觉或知时，你必须尝试如实观照那由六根门生起的身心现象过程的实相。当你看时，你必须标记「看、看」[41]。同样地，当听时，标记「听、听」；当嗅时，标记「嗅」；当尝时，标记「尝」；当触时，标记「触」。疲倦、热、痛和难以忍受的不悦感受也会因接触而生起。观照它们为：「疲倦、热、疼痛」等。念头、想法也可能出现，当它们生起时，标记「思考、想象、渴求、愉快、高兴」。但对初学者而言，是很难观照到所有由六根门生起的一切现象，他必须从少许几个开始。

你以这样的方式禅修。当你吸气和呼气时，腹部的移动、即其「上升」与「下降」（起、伏）是特别显著的。你以观照这个移动（movement）开始，升起的移动，你观照它为「起」，下降的移动，你观照它为「伏」。这种起与伏的观察，并没有用上经典的字眼。不熟悉禅修的人们，于是以藐视的态度说：「这种起伏的修法，与经典都没有关系。它甚么都不是。」他们可能以为它甚么都不是，因为它没有用上经典的语汇。

然而，本质上，它是真实的现象（paramatha）。那「起」是真实的，那「伏」是真实的，那移动的风大是真实的。我们使用通俗的话语「起」与「伏」是为了方便，在经典的专门名词，起伏是「风大」（vāyo-dhātu）。如你专注地观察腹部的起和伏时，会有支撑（vitthambhana）、动摇

[41] 标记（note 或 label）：意思是观照对象时，在内心默念「看」、「听」等词，以便更专一和准确地观察对象，在注释书，这被称为「彼生概念」（tajjā paññatti）。班迪达尊者在《佛陀的勇士们》解说「标记」时说：「在修习之初，你必须使用所缘的名称，以便获得精确的觉察力。当练习成熟时，便不需要使用所缘的名称。关于这一点，《清净道论大疏钞》（Visuddhimagga Māhaṭīkā）曾有如下的问答说明：

Nanu ca tajjāpaññattivasena sabhāvadhammo gayhatīti? saccaṃgayhati pubbabhāge, bhāvanāya pana vaḍḍha- mānāya paññattiṃ samatikkamitvā sabhāveyeva cittaṃ tiṭṭhati. (Vism-mhṭ I 266)

难道不需藉由「彼生概念」来把握自性法吗？的确！在前阶段〔禅修者〕需藉由「彼生概念」来把握自性法。然而，当修行进步时，心会超越概念，而只安住在自性法上。」

（samudīraṇa）、带动（abhinīhāra）的现象。在此，支撑是风大的特相（lakkhaṇā），动摇为其作用（rasa），带动是其现起（paccupaṭṭhānā，或呈现）[42]。如实地知道风大的实相，意即知道它的特相、作用和现起。我们禅修以了解它们。

内观始于清楚地分辨出「名法」（心）与「色法」（身）。为达到这一点，禅修者以色法开始修习，如何做呢？

「（禅修者）应以特相、作用等方式观察。」《清净道论》
lakkhaṇa-rasādivasena pariggāhetabbā（*Visuddhimagga*）

当你观照「名法」或「色法」，你应观照其特相或作用。「等」是指现起。与此相关，《摄阿毗达摩义论》（Abhidhammatthasaṅgaha）颇为切中要点。

「见清净是依特相、作用、现起和近因分辨名和色。」
Lakkhaṇa-rasa-paccupaṭṭhāna-padaṭṭhāna-vasena nāmarūpa-pariggaho diṭṭhivisuddhi nāma.

意思是：内观始于「名色分别智」。在七清净的次第里，首先你必须圆满「戒清净」和「心清净」，接着「见清净」。要达到「名色分别智」和「见清净」，你需观照名与色，通过其特相、作用、现起和近因来了知它们。一旦你如实地了知它们，你便获得「名色分别智」。一旦此智圆熟，你即具有「见清净」。

这里，「通过其特相了知它们」，意即了知名色的「特有性质」。「通过作用」了知，即是了知其功能。「通过现起」是指它们呈现的模式。在刚开始禅修的阶段，还不需要了知

---

[42] 《清净道论》「风大」的特相、作用、现起的巴利原文：vāyodhātu vitthambhana lakkhaṇā, samudīraṇarasā, abhinīhārapaccupaṭṭhānāti。中译《阿毗达摩概要精解》提及：风界的特相是支持；作用是导致其他色法移动；现起是带动（俱生色法从一处）至另一处；近因是其他三大元素。

「近因」。因此，我们只讲述特相、作用和现起。

在《清净道论》与刚引述的《摄阿毗达摩义论》中，并没有指出以名字、数字、物质粒子群的元素或不断生起的过程来观照名色[43]；而只是指出，应观照它们的特相、作用和现起。人们应小心注意这一点。不然，他可能掉进名字、数字、粒子或过程的概念。注释提及你应以它的特相、作用和现起来观照名色。因此，当你观照风大时，你观照它的特相、作用和现起。

风大的特相是什么？它有「支持」的特相，这是它的特有性质。风大就只此而已。风大的作用是什么？它是动摇。它的现起是什么？是带动。现起即是呈现给禅修者心智的东西。当禅修者观照风大时，带动、推动、拉扯的现象会呈现在其心智面前。这就是风大的现起。当你观照腹部的起伏时，一切支撑、动摇、带动会变得清楚。这是风大的特相、作用与现起。风大是重要的。在《念处经》中，（古代的）注释者对身念处「威仪章」（iriyāpathapabbaṃ，关于姿势）与「明觉章」（sampajānapabbaṃ，行为的正知），均特别强调风大。佛陀说：

「当行走时，觉知『我在行走』。」
Gacchanto va 'Gacchāmi' ti pajanati.

佛陀教导我们每次行走时，都应标记「走、走」，以觉知行走的色法。注释者说明了如此观照时，智慧是如何培养出来的：

---

[43] 英译这里作「substance of material particles」（物质粒子群的元素）及「incessantly coming up processes」（不断生起的过程）；这两句话，一般人很容易解读为「色聚」及「心路过程」，然而，经询问杜察如禅师（Sayalay Daw Carudassini）及赖明居士（U Hla Myint），这里并非指这些。而是针对过去一些缅甸尊者，提出以「微细粒子」及类似「电视噪声雪花般的现象」概念来禅修。

「我要行走的心生起。这产生风大。风大产生表色[44]，当风大散布全身而将身体推动向前，这就是所谓行走。」
（《大念处经注释书》）

"Tasmā esa evaṃ pajānāti – "gacchāmī"ti cittaṃ uppajjati , taṃ vāyaṃ janeti, vāyo viññattiṃ janeti, cittakiriyavāyodhātuvipphārena sakalakāyassa purato abhinīhāro gamananti vuccati."[45]
~ *Mahāsatipaṭṭhānasuttavaṇṇanā*

这意思是说：习惯在每次行走时，观照「行走、行走」的禅修者，他所体悟的是如此。首先，「我要行走」的心生起。这种意欲引起整个身体的紧松活动，随后，导致色身向前一下一下的移动。我们说这是「我在行走」或「他在行走」。在究竟层面上，没有我或他在行走。只有要行走的意欲及走的色法。这是禅修者所体悟的。在此，注释书的解说指出，重点在于体悟风大的「移动」。因此，若你能够通过特相、作用和现起了知风大，你就可以自己确定你的禅修是否正确。

i）风大的特相

风大有「支持」的特相。在足球里面，是空气在充满和支撑着，才使足球能够撑开来并保持坚挺。在日常用语，我们说球胀满及坚挺。用哲学的词汇，则说是风大在支持着。当你伸展手臂时，你感到有些僵硬。这是风大在支持着。同样地，当你以身体或头，按压一个充气枕头或床垫，你的身体或头将不会跌下来，这是因为枕头或床垫里的风大支持着你。一

---

44 表色（viññattirūpa）有两种——「身表」和「语表」，它是由心念带动身体和语言产生的色法。这里所指的是「身表色」。身表（kāya-viññatti）是心生风界的特别作用，使到身体移动以表达自己的意念。作用是表达意念；现起是身体动作之因；近因是心生风界。

45 马哈希大师《内观禅修手册》对这段巴利文注释逐字说明（中译）如下：Esa = 一位在标记及觉知行走时「行走」的禅修者；Pajānāti = 清晰地知道；Gacchāmiti cittaṃ = 想要行走的心；Uppajjati = 生起；Tam = 此心；Vāyaṃ janeti = 引致支持及移动发生；Vāyo = 支持及移动的活动；viññattiṃ janeti = 导致表色（欲要移动或行走所产生的身体移动）；Cittakiriyavāyodhātu vipphārena = 因心而导致的移动的推动力而遍及；sakalakāyassa = 全身的、或所有称为「身」的色法；purato abhinīhāro = 逐渐移动至所欲的方向；gamananti = 称为「行走」；Vuccati = 它被如此称为，或应被如此称为。

堆砖头的堆砌，是底下的砖支持着上面的砖，如果底下的砖不支持，上面的将塌下来。同样地，人体内充满着风大，支持着身体，使它能站得坚挺和稳固。我们说「稳固」是相对地而言，如有更坚固的东西，我们可能称它为「松懈」；如有更松懈的，它再次被称为「稳固」。

ii）风大的作用

风大的作用为「动摇」。当它强大时，就从一处移动到另一处。是风大使身体弯曲、伸展、坐、起身、去或来。那些没有修习内观的人常说：「如你标记『弯曲、伸展』，只有如手臂的概念会产生。「如你标记『左、右』，只有如脚的概念会出现。如你标记『起、伏』，只有如腹部的概念会出现。」这对一些初学者可能是真的。但认为这些概念会一直不断生起是不对的。

对初学者而言，「概念法」（paññatti）与「真实法」（paramatha）都会出现。一些人教导初学者只观照真实法，这是不可能的。在开始时要忘记概念法，是蛮不切实际的。将概念法连同真实法观察，则是可行的。佛陀是用概念法的语言，告诉我们在行走、弯曲、伸展时，觉知「我正在走」等。他没有用真实法的语言，告诉我们要「觉知这是支持、移动」等。虽然你禅修时，使用概念法的语言，如「行走、弯曲、伸展」，但当你的正念与定力增强时，所有概念消失，只有真实法如支持和移动出现。而当你达到「坏灭随观智」（bhaṅgānupassanāñāṇa）时，虽然你观照「走、走」，但不会有脚或身体（的概念）生起，只有相续的移动在。虽然你观照「弯曲、弯曲」，但不会有手臂或脚（的概念）生起，只有那移动。虽然你观照「起、伏」，但不会有腹部或身体的影像，只有出入的移动。这些以及摆动都是风大的作用。

iii）风大的现起

在禅修者的心里呈现的「带动」是风大的现起。当你弯曲或

伸展手臂时，犹如有某种东西在拉入或推出它。这种情形在行走时更为明显。透过标记「行走、左步、右步、提起、向前、放下」，定力增加并变得敏锐的禅修者，会相当明显的感到好像后面有什么东西推动向前。腿好像自动地被推向前。腿是如何无需用力就向前移动，对他来说十分清楚。这样行禅标记很好，有的禅修者因而花很长时间行禅。

因此，当你观照风大，你应当以其支持的特相、动摇的作用、带动的现起来了知它。只有如此，这观智才是正确及如其所然。

你可能问：「我们是否只有学会它的特相、作用和现起后才可以禅修？」不是，你无需学会它们。如果你观照当下生起的名法和色法，你也将了知其特相、作用与现起。当你观照生起的名法和色法，除了透过观照其特相、作用与现起之外，别无它法。

当你在下雨天仰望天空，你看到闪电，这亮光是闪电的特相。当电光闪亮，黑暗就被驱除。驱除黑暗是闪电的作用，它的功用。你也看到它的样子——长的、短的、是弧形、是圆圈、直的或大片的。你在同一时间里，看到它的特相、作用、现起。只是你可能无法说出亮光是其特相，驱除黑暗是其作用，它的形状或外型为其现起，但你全都看到了。

同样地，当你观照生起的名色法，你知道它的特相、作用、现起等全部现象。你不需要学会它们。一些有学问的人们，以为在禅修前你需要学会这些。不是的。你所学的只是名字概念，不是真实现象。禅修者观照当下生起的名色法，了知它们犹如以手触摸到它们一般。他无需学会它们。就如有大象在你眼前，你无需看大象的图画。

禅修者观照腹部的起伏，了知那儿的紧或松——其特相。他知道移出或移入的活动——其作用（动摇）。他也知道拉入和推出——其现起（带动）。如果他如实地了知这些事物，

他需要学习它们吗？如果他只需自己体悟，他不需要学。但是，如果他要教导他人，他便需要学习有关它们的种种。

当你观照「右步、左步」，你知道每一步的紧松——其特相。你知道那个移动——其作用。你也知道它的带动——其现起。这是恰当的观智，正确的观智。

iv）苦受的特相

现在，如果想亲身知道怎样才能通过观照当下生起的现象，辨明特相等，就要试着禅修。现在你身体的某部分，肯定有一些热、痛、疲倦或刺痛，这些是难以忍耐的苦受（不舒服的感受）。将心专注于这苦受，并标记「热、热」或「痛、痛」，你将会发现，你正经历一种不舒服的经验和苦。这是在经历不舒服的经验时，苦的特相。[46]

v）苦受的作用

当这苦受出现，你变得精神低落。如苦受是一点点，那精神低落也是一点点。如苦受很大，那精神低落就很大。即使那些有强大意志力的人，如果那苦受很强烈，他一样会精神低落。一旦你很疲倦，你甚至不能移动。这使人精神低落是苦受的作用。我们说的「精神」，是指心识。当心识低落时，其相随的心所也低落。

vi）苦受的现起

苦受的现起是身体的压迫感，它在禅修者的心，呈现为一种身体的苦楚，是某种难以忍受的东西。当他观照「热、热、痛、痛」，对他来说显现出来的，是对身体的某种压迫，一种很难忍受的东西。它出现太多以致让你叹息。

---

[46] 《阿毗达摩概要精解》：苦受（dukkhā vedanā）的特相是体验不可喜的触所缘；作用是减弱相应法；现起是身体遭受痛苦；近因也是身根。

如果你观照身体生起的苦受时，你了知正经验到不可喜的可触及对象——其特相；相应（心理）状态的退减——其作用；身体的痛楚——其现起。这是禅修者获得智慧的方法。

七、心

i）心的特相

你也可以以心为禅修的对象[47]。心能认知和思考。所以能够思考和想象的就是心。任何时刻，心生起时，即观照此心「思考、想象、沉思」。你会发现它有趋向目标、认知目标的特有性质。这是心的特相，一般如此说：「心有认知的特相。」（vijānanalakkhaṇaṃ cittaṃ）每种心均认知。眼识认知目标，耳识、鼻识、舌识、身识和意识也是这样。

ii）心的作用

当你参与集体工作时，你会有一个主导者。心识是认知任何在感觉器官（根门）出现的目标的主导者。当可见的对象在眼门出现，心识先认知它，跟随其后的是受、想、欲、喜、憎、羡慕等。同样地，当可听的对象在耳门出现，是心识先认知它。在你思考或想象时，这更为明显。当你观照「起、伏」等时，如一个想法出现，你需要标记想法。如你在它出现的那刻标记它，它立刻消失。如你不能做到，心的几个随从，如喜、欲将一个接一个冒出来。禅修者就会了悟心识如何当主导者——这是心的作用（pubbaṅgamarasaṃ）。

「诸法意先导」
——（《法句经》第一偈）

---

[47] 读者应注意，这里「心」（mind，巴利文 citta）、「识」（consciousness，巴利文 viññāṇa）和「意」（mentality，巴利文 mana/mano）是通用的，意思都是指心的认知。按菩提比丘的说法：它们所不同的是，「识」多用在说明「眼识」等六识；「意」多数是指「身口意」三行，以及认识「法」的意根；「心」则是「经验的中心」，像「想、意志、情感」，是心需要被了解、训练与解脱。

Manopubbaṅgamā dhammā
~Dhammapada

如果你在心识生起的任何时刻就标记它，你会很清楚的看到它如何扮演主导者的角色，此刻导向这个目标，而彼时它导向另个目标。

iii）心的现起

再者，注释里说：「相续是心的现起。」（sandhānapaccupaṭṭhānaṃ)[48]当你观照「起、伏」等时，心有时跑开，你标记它，它就消失。接着另一心识生起，你标记它，它消失。另一心识接着生起，你再次标记它，它再次消失。另一心识再生起。你需标记很多这些不断生起与消失的心识。

禅修者会产生体悟：「心识是相续发生的事件，一个接一个的生起与灭去。当一个消失，另一个生起。」因此，你体悟到连续现起的心识。体悟这些的禅修者，也了悟死与生。「死并不陌生，它只是如我一直标记的每一刹那的心识那样消失。再次投生，就如我现在标记的心识的生起，它接着前一个心识持续生起。」

为证明一个人即使未曾学会特相、作用和现起，也可以了解它们，我们以色法中的风大、名法中的苦受和心识为例。你只需在它们生起时观照它们。同样的方法，也适用于观照其它的名法和色法。如果你在它们生起时观照它们，你将了解它们的特相、作用和现起。初学者只有透过特相、作用和现起来观照和了解名色的执取蕴。

在「名色分别智」和「缘摄受智」的最初阶段，即内观禅修

---

[48] 《阿毗达摩概要精解》有关心的特相：识知目标（所缘）；作用：作为诸心所的前导者（pubbaṅgama），因为它领导诸心所，也时常由它们陪伴；现起：呈现于禅修者的体验里为一个相续不断的过程（sandhāna）；近因：名色（nāmarūpa，精神与物质），因为心不能毫不依靠心所与色法而单独生起。

中最基本的观智，了解到这些已足够。当你达至真正的内观智如「思惟智」（sammasana ñāṇa，又译作「触知智」或「遍知智」）时，你便了知无常、苦和无我的性质。

八、为何和何时

现在生起这样的问题：为何我们要观照执取蕴？我们应在何时观照，当它们已过去、或当它们未出现之前、或当它们生起之时？

我们为何禅修？我们观照执取蕴是为了世间财富吗？为了去除病痛？为了得天眼通？为了能够腾空及此类神通吗？内观禅修并非以这些为目标。曾有人因禅修而治愈严重疾病。在佛陀的时代，那些成就内观的人拥有神通。现今的人如修行圆满，可能会拥有这些能力。但获得这些能力，并*不是*内观的根本目的。

我们应观照过去（已消逝）的现象吗？我们应观照未来（未出现）的现象吗？我们应观照现在（当下）的现象吗？还是，我们应当观照既非过去，亦非未来，亦非现在，但我们从书上曾阅读、可以想象的现象吗？对这些问题的答案是：

「我们禅修是为了不执取，以及我们观照正在生起的现象。」

是的，没有禅修的人们，每当他们看、听、触或觉察时，便执取于正在生起的名色。他们以渴爱执取它们并感到喜悦。他们以邪见执取它们为永恒、快乐、我或真我。我们观照，是为了不让这些执取生起，从它们解脱，这是内观禅修的基本目标。

我们观照当下生起的现象。我们不观照过去、未来或时间不确定的现象。在这里，我们所讲的是现量的（实际发生的）

内观禅法。在比量的（推论的）禅修中，我们可以观照过去、未来和时间不确定的现象。

让我说明一下，内观智有两种：「现量智」（paccakkhañāṇa）和「比量智」（anumānañāṇa）[49]。观照当下实际生起现象的特相、无常等自性，所获得的智慧是「现量智」。从这「现量智」，你推论过去、未来（未曾经验的）的现象为无常、苦、无我，这是「比量智」。

「藉由比类所缘，而确定二者为一，
且胜解寂灭，是为衰灭相之观。」
～（《无碍解道》（坏灭随观智））
Ārammaṃa-anvayena ubho ekavavatthanā;
nirodhe adhimuttatā, vayalakkhaṇavipassanā
~ Patisambhidamagga（bhaṅgānupassanāñāṇa）

《清净道论》讲解这一段文字如下：

「**藉由比类所缘而确定二者为一**」的意思是：比类、类推已亲见的所缘，确定两者〔即「现见的」与「未现见的」〕有相同的性质：「如同此〔现在所缘〕一样，过去的诸行已坏灭，未来的诸行亦将坏灭。」
～（《清净道论》）
Ārammaṇa-anvayena ubho ekavavatthanāti paccakkhato diṭṭhassa ārammaṇassa anvayena anugamanena yathā idaṃ, tathā atītepi saṅkhāragataṃ bhijjittha, anāgatepi bhijjissatīti evaṃ ubhinnaṃ ekasabhāveneva vavatthāpananti attho.
- Visuddhimagga

「已亲见的所缘」——这是现量智。「已亲见的所缘……确

[49] 温宗堃中译《清净智论》中附注：「现量智」，巴利文是"paccakkhañāṇa"，由"paccakkha"(现量的)与"ñāṇa"（智）组成。"paccakkha"由"paṭi"（对着）和"akkha"（眼）构成，意思是「在眼前的」、「现见的」。「现量智」是透过亲身体验而获知的智，与「比量智」（anumānañāṇa）——依推论而得的智，成为对比。

定两者……过去的……未来的」——这是比量智。但在此应注意，只有在获得现量智后，才有比量智。没有先了知现在，是不可能作出比量推理。同样的解释在《论事》（Kathavatthu）的注释书里有述及：

「即使，见一个行的无常，关于剩余〔的行〕，依理趣〔即推论〕而作意：『一切行无常』…」。「一切行无常」等语句，乃就「依理趣之见」而说，非从一刹那里的所缘〔而说〕。」[50]

Kathāvatthu-aṭṭhakathāyaṃ pi vuttaṃ : "ekasaṅkhārassa pi aniccatāya diṭṭhāya 'sabbe saṅkhārā aniccā'ti avasesesu nayato manasikāro hotī" ti ca, "Sabbe saṅkhārā aniccā'ti-ādivacanaṃ nayato dassanaṃ sandhāya vuttaṃ, na ekakkhaṇe ārammaṇato"ti ca

为何我们不观照过去或未来的事物？因为它们无法让你明了实性及清除你的烦恼。你无法记住过去生，即使今生，你也记不住过去大部分的童年往事。因此，若观照过去的事物，你如何如实了知事物的特相与作用？比较近期发生的事物可回忆，但当你回忆它们时，你想：「我看、我听、我想。这是我在那时看到，这是我现在在看。」你有「我」的观念，甚至有永恒和快乐的观念。因此，透过回忆过去的事物来观照，并不能完成我们观照的目的。你已经执取于它们，而这执着不能被去除。虽然以你所学和所想，将它们视为只是名法和色法，但「我」的观念持续着，因为你已执取着它。你一方面说「无常」，另一方面却持有「常」的观念。你观照「苦」，但「乐」的观念继续浮现。你观照「无我」，但「我」的观念仍然强而坚固。你与自己争辩。最终，你的禅修让路给你预设的观念。[51]

[50] 引文（中文及巴利文）依温宗堃中译《清净智论》的原文。

[51] 在这里，大师提及「（观过去、未来）无法让你了解实性及清除你的烦恼」是值得注意的，过去的现象已灭（不存在），不存在的东西的再次生起，不论是以神通或回忆等，本质上都是「虚妄的」，因此并非「实性」。正如一个人曾经在过去「杀人」，他无论怎样以神通或回忆，返回那杀人的场景，都是无法改变过去那一刻所作的杀业，因为那只是假象，不是真实的过去，如果有「真实的过去」，那必然表示它能够被改变。因此，观过去并不能净化已发生的恶业。那个人所观见的所谓过去，实质只是一种「仿制出来的现象」，如同电视上回放的新闻影像不是真实的

未来还未发生，你无法确知它发生时会是怎样的。你可能已预先观照它们，但当它们真正生起时，却可能观照不到。因此，渴爱、邪见和烦恼全部重新生起。因此，经由学习和思惟观照未来，是无法如实了知事物的实相，也非调伏烦恼的方法。

不确定时间的事物不曾存在，将不会存在，也不存在于己身或他人之中。它们只是由学习和思惟想象出来。它们只是很动听及看似精深，但再加省察，它们只是名字、符号和形状的概念。假如某人正在观照：「色是无常的；色刹那、刹那地生起，也刹那、刹那地消灭」，问他：是什么色？是过去的、现在的或未来的色？自己或他人的色？如果在自己，这色在头？身体？肢体？眼睛？耳朵？你将发现一样都不是，这只是一个概念、想象，例如名字概念，所以我们不观照不确定时间的事物。

九、缘起

当下生起的现象，是此刻正在六根门所出现的现象。它还未受污染。如未弄脏的布或纸。如果你够快、能够在它生起时随即观照，它不会受到污染。如果你观照不及，它就会受污染。一旦被污染了，就不能够除去污染。如你做不到在名色生起时立即观照，执取会介入。那儿会有带着渴爱的执取——感官欲求的执取。带着邪见的执取——执取于邪见、仪式、真我的理论。当执取发生，将如何呢？

「以取为缘而有有；以有为缘而有生；以生为缘而有老、死、愁、悲、苦、忧、绝望生起，这样是这整个苦蕴的集。」

人事物一样。行者应进一步了解，即使这些过去影像被观化为粒子或破碎的身心现象等，其本质仍旧是虚妄的，都是本来不存在的现象，是虚妄的「概念」，这些概念只会导致禅修者，产生过去有我（或有某现象）仍然存在的错误见解。观未来的情况性质相似。

～（《相应部 12 相应 1 经/缘起经》）

upādānapaccayā bhavo; bhavapaccayā jāti jātipaccayā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti.
~ SN.12.1 Paṭiccasamuppādasuttaṃ

「执取」并非小事。它是善行与恶行的根本原因。一个有执取的人，努力完成他所认为是好的事。我们每个人都认为所做的是好。什么使他认为那是好呢？是「执取」。他人可能认为不好，但做的人认为好。如他认为不好，他肯定不会去做。

阿育王的石刻诏书中有很值得注意的一段：「一个人认为自己所做的为好，不会认为自己所做的为恶。」小偷以偷为对他好的事。盗贼以抢劫为好的事。杀人者以杀人为好的事。阿阇世王（Ajatasattu）杀死父亲频毗娑罗王（Bimbisara），因为他认为这是好的。提婆达多阴谋伤害佛陀，对他来说这是好事。一个人服毒自杀，因为他以为这是好的事。飞蛾扑火，因为它以此为好的事。一切众生行其所行，因为他们以其所行为好的事。认为是好的是「执取」。一旦你真的执取了，你就去做事情。结果呢？就是世间的善行与恶行。

克制自己不造成他人痛苦是一种善行，帮助他人是一种善行，布施是一种善行，礼敬值得尊敬者是一种善行。善行可为今世带来平安、长寿和健康。它也将为来世带来善果。这种「执取」是好的、正的执取。如此执取的人，作善事如布施和持戒，由此将引生善的业。那么结果如何？「有缘生」，死后再生。生在哪里？在善界，人与天界。为人时，他们就赋有好的果报，如长寿、漂亮、健康、好的出生、好的拥护者和财富。可以称他们为「快乐的人们」。为天人时，他也将被大批的天人和天女所围绕，并住在富丽堂皇的宫殿里。他们执取所有快乐的念头，在世俗的角度，他们可以说是快乐的。

但从佛陀的教法看来，这些快乐的人和天人都不能免除于苦。

「以生为缘而有老、死」。虽然生为一个快乐的人，他将会长大成为「老的」快乐人。看看世间那些快乐的老人，一旦超过七十或八十岁，不会一切都如常的。发白、断齿、视力差、听觉差、驼背、全身皱纹，力气耗尽，一无可取！带着他们的财富、名誉，这些老的男人和女人，他们会快乐吗？接下来是老年的病痛。他们无法睡得好、无法吃得好，他们坐下或站起都会倍感困难。最后，他们必须死。有钱人、国王或有权人，总有一天会死。没有任何东西可依赖。朋友和亲戚虽然围着他，但当他躺在临终的床上，他闭上眼便死去了。死后他独自地投生到另一世。他必定难以舍离其全部财富。如他非行善的人，他将会为来世担忧。

天王，也是一样，必然会死。天人也无法幸免。在祂们死前一个星期，五衰相出现（pañca pubbanimittāni，或五个前兆）。祂们所戴的不曾凋谢的花开始凋谢了（mālā milāyanti）、所穿的不曾破旧的天衣现在看来破旧了（vatthāni kilissanti），汗从腋窝流出（kacchehi sedā muccanti），这是不寻常的事。祂们那永远年轻的身体现在变老（kāye dubbaṇṇiyaṃ okkamati）。祂们不曾感觉厌烦的天人生活，现在感觉厌烦。（《小部/如是语 83 经/五个前兆经》）

当此五衰相出现，祂们瞬间会知道死亡逼近，并非常惊慌。在佛陀的时代，帝释天王出现这些衰相。祂非常惊慌死亡将近和失去其尊荣，祂前往寻求佛陀的帮助。佛陀教导他佛法，他证得预流果位。那老的帝释天死了，并再投生为一位新的帝释天。他很幸运有佛陀救渡。如非佛陀在，老帝释天将遭不幸。

不只老和死，「愁、悲、苦、忧、绝望生起」，这些都是苦。「这样是这整个苦蕴的集。」所以缘于「执取」而生的快乐生命，终究是可畏的苦。人或天人，全都要受苦。

如果缘于善行的快乐生命是苦，那我们不是最好不去做？不，如我们不行善，恶行会产生，这会使我们堕入地狱、畜生道、

饿鬼道、修罗道，这些下界恶道远远更苦。人与天人的生命，与不死（amata）的涅盘乐相比是苦，但与下界恶道的苦相比，的确是乐的。

正向的执取使人行善。同样地，错误的执取会使人作恶。有人以作恶为好的事，就去杀、偷、抢、伤害他人。结果，他们投生恶道——地狱道、畜生道、饿鬼道、修罗道。堕落在地狱，犹如跳入大火中一般。就算是天王，对地狱之火也无可奈何。在拘留孙佛（Kakusandha Buddha）的时代，有一位名叫度使（Dusi）的魔王，他蔑视拘留孙佛和他的僧团。有一天，他造成了一位（佛陀）大弟子的死亡。因此残酷的作为，这魔王死后投生到阿鼻地狱（avīci）。一旦在那里，他只能任凭狱卒（nirayapālā）的宰割。在此世上欺负他人的人，将有一天会遭遇如魔王度使的厄运。在地狱受长期的苦后，他们将再生为畜生或饿鬼。

十、执取如何生起？

因此执取是可怕的。它也是非常重要的。我们观照，使执取无法形成并终止它。我们禅修是为了脱离渴爱或邪见的执取，即不执取为永恒或快乐、不执取为「我的」、「我」、「真我」。那些无法观照的人们，在看、听、感受或觉察的任何时间均产生执取。你们试问自己有没有不执取？答案是很显然的。

让我们从「看」开始谈起。如你看到某种漂亮的东西，你如何想呢？你对它感到喜悦、满意，不是吗？你不会说「我不要看，我不要看到它。」实际上，你在想，「多美丽的东西！多可爱啊！」你对它感到高兴而欣然微笑。同时，你在想它是永恒的。不管所见的目标是人或无生命的东西，你认为它曾经存在，现在存在着，将继续永远存在。虽然不属于你的，心理上你当它为已有，并感到高兴。如那是一块布，你想象穿上它，并感到满意。如是一双拖鞋，你想象穿上它们。如

果是一个人，你想象利用他或她，并感到高兴。

同样的事也发生在你听、嗅、尝或触的时侯，每种状况你均会享受那悦乐。通过想象，你那喜悦的范围就越为宽广。你幻想和享受于非你所拥有的东西，渴望得到它们，及想象它们为你所有。如它们为你所有，不用说，你总在不断地想它们，并时常感到满意。我们禅修是为了觉察这些享乐和执取。

我们也会以邪见而执取。你执取于「身见」（sakkāya-diṭṭhi）。当你看时，你以为你见的是一个人，一个我。你也把你的眼识当作一个人、一个我。若没有充分的内观智慧，我们在看见事物的一刻便执取。想想自己，你将会明白自己怎样产生这种执取。你想象自己及他人为一个我，已经活了一生。实际上，并没有这东西。没有一样事物活了一生，只有名色一个接一个不断的生起。你把这名色当作个人、我，并执取。我们观照，使这些邪见的执取不再产生。

但我们需要在事物生起时观照。只有如此，才能防止执取。执取由看、听、嗅、尝、触和想生起。它们由六处——六根门产生。你能执取于看不到的事物吗？不可能。你能执取于听不到的事物吗？不可能。佛陀曾问过这些问题。

「摩罗迦子！你怎么想：你对那些能被眼识知而未曾见过、以前未曾见过、你未看见、你不可能看见的色，有欲，或贪，或情爱吗？」

「不，大德！」

（《相应部 35 相应 95 经/摩罗迦子经》）

"Taṃ kiṃ maññasi, mālukyaputta, ye te cakkhuviññeyyā rūpā adiṭṭhā adiṭṭhapubbā, na ca passasi, na ca te hoti passeyyanti? Atthi te tattha chando vā rāgo vā pemaṃ vā"ti?

"No hetaṃ, bhante".

~ SN.35.95/(2). Mālukyaputtasuttaṃ

你未曾见过的色（影像）指的是什么？那些你不曾到过的城

市、乡村、国家，在那里居住的男女，及其他景物。一个人如何能爱上不曾见过的男人或女人？你如何会执取于他们？所以你不会执取于未见过的事物，不会因它们生起烦恼。你不需观照它们。但你看见的事物是另一回事。烦恼可以生起——那是说，如果你不观照以防止它们生起的话。

对所听、嗅、尝、触、想的事物也是这样。

十一、即刻观照

如果你无法观照当下生起的现象，便不会知道它们无常、苦、无我的真实性，因此，你可能会让它们再生起，因而让烦恼存在。这是随眠烦恼（anusaya kilesa，潜伏性的烦恼）的情况。因为它们由所缘而生起，我们称之为「所缘随眠」（或随眠于目标，ārammanānusaya）。人们执取于什么，以及为何执取？人们之所以执取于事物或人，是因为曾经见过这些人和事。如果你在它们生起时无法观照，不知不觉间执取便生起。烦恼潜伏于我们的看、听、尝等的一切之中。

如果你观照，你会发现你所见的事物会消失，所听的声音会消失。它们一瞬即逝。一旦你如实地看到它们，就无从去爱、去憎，也就没有可以执取的东西了。如果没有可以执取的东西，就不会有系着或执取存在。

你须即刻观照。看到的一刻，你就观照。不能拖延。你可以赊账买东西，但你无法赊欠观照。即刻观照，只有这样，执取才不会生起。用论典的说法，你在「眼门心路过程」（cakkhudvāra-vīthi）刚结束，
而随之的「意门心路过程」（manodvāra-vīthi）尚未开始前观照。

i）彼随起意门心路过程（tadanuvattika-manodvāra-vīthi）

当你看到一个可见的对象，其发生的过程是如此（随眼门起的意门心路过程）：

起初，你看到那出现的对象，这是「眼门心路过程」（cakkhudvāra-vīthi）。接着，你重现之前所见的对象，这是「取过去心路过程」（atītaggahaṇa-vīthi）。接着，你把所见的各部分影像组合起来（samūha）[52]，然后见到形状或物质，这是「取形心路过程」（atthaggahaṇa-vīthi，又译意义的抓取）。最后，你知道名称的概念，这是「取名心路过程」（nāmaggahaṇa-vīthi）。

对于之前从没有见过的对象，你不知名称的，这个「取名心路过程」不会发生。

这四个过程中，当第一个「眼门心路」发生时，你见到的是当下生起时的影像——真实法（Paramattha）。当第二个「取过去心路」发生时，你回顾到过去的影像，即所曾见的影像——这也是真实法。[53]这两个心路过程均专注于真实法——所见的影像（色法）。到此还没有形成「概念法」（Paññatti）。不同之处在于现在的真实法与过去的真实法。

到第三个过程，你进入形状的概念（「取形心路」）。第四个过程进展成名称的概念（「取名心路」）。接着而来的过程则全是各种概念。上述的一切，对没有修习内观的人是普

[52] 这里，有的解说会加入了「取集心路过程」（samūhaggahaṇa-vīthi），意思即是将前一个心路过程所收集的片段，集成整体，这个取集过程，仍然是真实法。有关这一段落的次序，可以参考已故 Dr. Rewata Dhamma 大师的英文著作《Process of Consciousness and Matter》有关 tadanuvattika-manodvāra-vīthi 的段落。

[53] 在这里，Dr. Rewata Dhamma 大师表示，在「取过去」到「集起」的过程中，随起的意门过程会反复缘取已逝去的眼门过程的目标，就像知道某个人之前，第一眼看到头的某个部分，并不足以让他认识那是谁，随起的意门过程只会取到部分视讯（色尘）；因此眼门过程和随起的意门过程，会继续扫描对象身体的不同部位，并组成一个「整体视觉目标」（whole visible object）。到组成这个「整体视觉目标」为止，这些过程仍然处于真实法，而非概念，原因是这视觉目标存有「色法的性质」（material quality，这里即是指「色尘」），那是取眼门过程的色法目标为目标；而随后的「取形」及「取名」过程则不是，它们是以形象（视讯的意义）和名称概念为目标。

遍的现象。

ii）眼门心路过程（cakkhudvāra-vīthi）

（第一个过程）「眼门心路过程」有十四个「心识刹那」（cittakkhaṇa）。在眼识、耳识、意识还没有生起时，「有分心」（bhavaṅga）持续着，它与「结生心」（paṭisandhicitta）是相同的[54]。这也是深层睡眠中持续运作的心识。当一个可见的对象或其他种类的感官对象生起时，「有分心」会被中止，眼识（耳识）等生起。

当「有分心」停止时，一个心识刹那（五门转向心，pañcadvārāvajjanacitta）生起，使心识转向那呈现于眼门的对象。当这个心识刹那灭去，「眼识」（cakkhuviññāṇa）生起。当眼识也灭去，（领纳对象的）「领受心」（sampaṭicchanacitta）生起。然后生起（考察对象的）「推度心」（santīraṇacitta）。接着出现确定所见对象是好或不好的「确定心」（voṭṭhabbanacitta）。根据你对事物的正确或错误态度，造作善或恶的「速行心」（javanacitta）强而有力地生起，并持续七个心识刹那。当这七个心识刹那灭去，两个心识刹那的「彼所缘心」（tadārammaṇa-citta）生起。当这些都灭去，心就有如入睡般沉入「有分心」。从「转向心」到「彼所缘」之间共有十四个心识刹那[55]。所有这些呈现为一个看的识，这就是「眼门心路过程」（看的过程）如何发生[56]。

一个内观禅法修得好的人，当「有分心」紧接着「眼门心路

---

[54] 《上座部佛教百科》：有分（bhavaṅga）：巴利文 bhavaṅga 的意思是「生命」（bhava，有）的「成分」或「因素」（aṅga），即是生存不可或缺的条件。心的有分作用是：保持在一世当中，从投生至死亡之间的生命流不会中断。在投生那一刻执行的作用名为结生，因为它把新一生与前世连接起來。结生心：执行这作用的结生心（paṭisandhicitta）在每一世里都只出现一次，即在投生的那一刹那。

[55] 若前面再加上「过去有分」、「有分波动」及「有分断」三个心识刹那，则成十七刹那，这是就「极大」的所缘而论，若对象小或微细，心识刹那会相应减少。

[56] 读者可参考《摄阿毗达摩义论》第四章眼门心路过程的相关段落。

过程」之后生起，那个审视「看」的内观智会生起，你应尝试即刻观照。如你能够这样做，你会觉得它们好像刚生起、刚被看到时，你就加以观照。这种观照在经典称之为「观照当下」。

「当下生起的诸法，此时此刻观照。」
（《中部 131 经/贤善一夜者经》）
Paccuppannañca yo dhammaṃ, tattha tattha vipassati

「随观现在生起诸法变坏之慧，是观生灭智。」[57]
（《小部・无碍解道・大品第一》）
Paccuppannānaṃ dhammānaṃ vipariṇāmānupassane paññā udayabbayānupassane ñāṇaṃ.
~ Mahāvaggo, Paṭisambhidāmaggapāḷi, Khuddakanikāye

这些自经藏的摘录，清楚地显示我们必需要观照当前的现象。如你无法观照当下，（意门）转向（manodvārāvajjana）生起，截断有分心流。这过程生起以回顾刚才所见的现象。

iii）　意门心路过程（manodvāra-vīthi）

这个过程的心识刹那包括：（意门）转向心 1 个、速行心 7 个和彼所缘心 2 个——总共有 10 个心识刹那。每次你在思惟或沉思，这三种心和十个心识刹那发生。

---

[57] 在《无碍解道・大品第一智论・第六观生灭智》清楚说明了生灭智，为观察当下（现在）诸法的生灭：Kathaṃ paccuppannānaṃ dhammānaṃ vipariṇāmānupassane paññā udayabbayānupassane ñāṇaṃ? Jātaṃ rūpaṃ paccuppannaṃ, tassa nibbattilakkhaṇaṃ udayo, vipariṇāmalakkhaṇaṃ vayo, anupassanā ñāṇaṃ. Jātā vedanā…pe… jātā saññā… jātā saṅkhārā… jātaṃ viññāṇaṃ… jātaṃ cakkhu…pe… jāto bhavo paccuppanno, tassa nibbattilakkhaṇaṃ udayo, vipariṇāmalakkhaṇaṃ vayo, anupassanā ñāṇaṃ.
「观现在诸法之变坏慧是观生灭智」者如何？现在之色已生，［云：］其成相是生、坏相是灭乃是观智。［现在之］受已生［……乃至……现在之］想已生［……乃至……现在之］诸行已生［……乃至……现在之］识已生……［乃至……现在之］眼已生……乃至……现在之有已生，［云：］其成相是生、坏相是灭乃是观智。

但对于禅修者，它们只显现为一个心识刹那。这与《无碍解道》和《清净道论》里有关「坏灭随观智」（bhaṅgānupassanāñāṇa）的说明是一致的。如你能够在意门转向之后观照（或标记），你便可以不进入概念法，而住于真实法——那所见的对象。但这对初学者而言不太容易。

如果你连「意门转向」都无法观照，你将进入「取形心路过程」和「取名心路过程」，接着各类「执取」产生。如果你在「执取」出现后才观照，它们将不会消失。这就是为何我们指导你在「概念法」没有生起前即刻观照。

有关耳门、鼻门、舌门、身门的心路过程，亦应作类似的理解。

当意门正存在着思惟（想法），如你无法即刻观照，随后的心路过程会在那想法后出现。因此你即刻观照，那么它们便不会生起。有时候，在你标记「起、伏、坐、触」时，其间可能会生起一个想法或主意。你在它生起的刹那标记。你标记它，它就在那儿灭去。有时候，心将要胡思乱想，你标记它，它就安静下来。用一些禅修者的话：「它有如一个顽皮的小孩，当被喊『安静！』时会定下来。」

因此，如你在看、听、触或知觉的刹那作标记，就不会有随后的心识生起而造成执取。

「在所见中将只有所见；在所闻中将只有所闻；在所觉中将只有所觉；在所知中将只有所知。」[58]

---

[58] 庄春江居士对这句巴利文作了附注：「见以见为量（SA.312）」，南传作「在所见中将只有所见这么多」（diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati），菩提比丘英译为「在所见中将只有所见」（in the seen there will be merely the seen）。按：这句话一般简为「看只是看」，而「只有……这么多」（mattaṃ，另译为「量、小量的、程度的」），应该就是「见以见为量」中的「为量」，《显扬真义》说，在色处中以眼识而在所见中将只有所见这么多，因为眼识在色上只看见色這么多，沒有常等自性（na niccādisabhāvaṃ），……又或，在所见中之看见（diṭṭhe diṭṭhaṃ）；在色上色的认知（rūpe rūpavijānananti）名为眼识，……我的心将只有眼识这么多（cakkhuviññāṇamattameva me cittaṃ bhavissatīti），这是说，当色进入感官范围时（āpāthagatarūpe ），眼识不被染、不愤怒、不变愚痴……。
另外，这段的巴利文所用的四个常见字：「diṭṭha, suta, muta, viññā」，古代一般译为「见、闻、

（《相应部 35 相应 95 经/摩罗迦子经》）

diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāte viññātamattaṃ bhavissati
~ SN.35.95/(2). Mālukyaputtasuttaṃ

这段《摩罗迦子经》的摘录显示，只是见，只是闻，只是觉，只是知存在。记取这些话，那么只有你已明了的真实性才会出现，不会有执取。当禅修者在现象生起时如实观照其生起，见到每一个现象怎样生起和灭去，他将越来越清楚知道每一个现象为何是无常、苦、无我。他自己亲身知道——并非因为老师向他讲解。这才是真实的智慧。

十二、不断的修习

要达到此智慧，需要充分地修习。没有人能保证你在一次的坐禅中，就可以获得这种智慧。或许百万分之一的人可以。佛陀在世时，有人听完一四句偈后，即证得「道」（magga）与「果」（phala），但在今日，你不可能预期这种事发生。那时候是佛陀亲自教导，他很清楚听众们的根性（倾向）。那些听者们，也是具足波罗密的人们；即他们在过去多生多世，已累积修行资粮。

今日的弘法者只是一个凡人，他教导其所学到的一点点而已。他不懂听者们的根性，而且很难确知这些听者们是具足波罗密的男人或女人。如果他们已具足波罗密，那他们应该在佛陀时代已获得解脱。所以我们无法保证你在一次坐禅中，便获得特别的智慧（证悟解脱）。我们只能告诉你，如果你足够努力修习，就有可能。

觉、知」，代表六根的感官，其中「觉」统合了「鼻、舌、身」三门。因此，这段文表示全部六根门的如实观。

我们要修习多久？了解无常、苦、无我始于「思惟智」（sammasana ñāṇa，第三观智）。但它不会一下出现。在这之前，需要获得「心清净」（cittavisuddhi）、「见清净」（diṭṭhivisuddhi）、「度疑清净」（kaṅkhāvitaraṇavisuddhi）。以今时的禅修者的程度而言，特别具资质的人可在两、三天内获得这智慧。大多数需五、六或七天，但他们必须精勤奋力地修习。那些懈怠于修行的人，即使过了十五或二十天，也无法获得。所以在开始时，我会讲一下有关真诚地用功的问题。

内观禅修是要不间断地工作——每当看、听、嗅、尝、触或想，都必须观照，不可遗漏任何现象。但对于初学者，要标记每一个现象是不可能的。开始时先从几个现象下手。观照腹部起伏的移动是容易的，这我们已谈过。不停地标记「起、伏、起、伏」。当你的正念与定力增强时，加上「坐」和「触」，并标记「起、伏、坐、触」。当你持续标记，想法可能生起，也要标记它们：「思惟、计划、知道」。它们是障碍（盖），除非你去除它们，不然你不会证得心清净，也不能清楚的了知名色现象。所以别让它们侵入，标记它们、去除它们。

如果身上出现无法忍受的感受，如疲倦、热、痛或痒，在它们生起时专注它们并标记：「疲倦、疲倦」，「热、热」。如伸展或弯曲四肢的意欲生起，也要标记它：「想弯」、「想伸」。当你弯曲或伸展，每个动作应予以标记：「弯、弯」，「伸、伸」。同样地，当起身时，标记每个动作。当行走时，标记每一步。当坐下时，标记它。如果你躺下，也应标记它。

每做一个身体动作，每生起一个想法，每出现一个感受，全部都必须标记。如果没有特别可以标记的对象，就标记「起、伏 、坐、触」。吃饭或洗浴时，你必须标记。如你特别看到或听到什么，也要标记它们。除了睡觉的四、五或六个小时外，其它时间你应持续标记现象。你必须尝试最少每秒标记一个现象。

如果你持续这样用心地标记，在两、三天内，你就会发现正念与定力相当强。如不是两、三天，那就在五、六天内。那时候，妄念极少生起。即使它们生起，你能够在它们生起的刹那标记它们。而且，就在你发现它们的刹那便立即消失。所标记的对象如「起、伏」与标记的心，好像在时间上同步一般，你轻松地标记。这些都是你的正念和定力变强的征兆。也就是说，你已成就「心清净」了。

十三、事物的分解

从此开始，每次你标记，所标记的对象和标记的心，看起来是两个不同的东西。你发觉到物质现象（色法）如起伏是一件事，而标记它的心所法（心理活动，cetasika）为另一件事。一般来说，物质现象和了知的心不像是分开的，它们好像是一体和同一个东西。你的书本知识告诉你，它们是分开的，但你个人感受它们是一体。摇动你的食指，你看到那想要摇的心吗？你能分辨心与摇吗？如你诚实回答，答案将是「不能」。但对正念与定力已很好地培养了的行者，所观照的对象和觉知的心是分开的，正如墙和抛向它的石头一样。

佛陀用珠宝和线当譬喻（《长部》）。就如同你看着一串青金石，你知道：宝石由线穿过，这是宝石，这是穿过宝石的线。禅修者亦如是知道：这是物质现象，这是觉知它的心识，它依赖于物质现象，并与其相关连。注释书说此心识为内观的心识——内观智，观察那色法的心识。青金石是物质现象，而线是观察的心识。那线穿在宝石中，就如内观智穿透物质现象。

当你标记「起」时，「起」是一件事，那个「觉知」是一件事——只有这两者存在。当你标记「伏」时，「伏」为一件事，那个「觉知」是一件事，只有这两者。这种智慧自动清楚显现。当你提起一只脚走路时，「提起」是一件事，那「觉

知」是另一件事，只有这两者存在；当你推它向前，（只有）那「向前」和「觉知」；当你将它放下，（只有）「放下」和「觉知」。物质和觉知（色法和名法），只有这两者，没有其它。

当你的定力进一步增强，你了解到那些你一直标记的物质与心理现象，各自不断地消失。当你标记「起」，「起」的色法逐渐出现并消失；当你标记「伏」，「伏」的色法逐渐出现并消失。你也会发现，「起」以及「觉知」的消失、「伏」和「觉知」的消失。每一次观照，你发现只有生起和灭去。当标记「弯曲」，这一个弯曲和下一个弯曲不相混淆。弯曲、消失，弯曲、消失——如此，那要弯曲的意欲、弯曲的色法、以及那觉知，各自依其时、处，生起与消失。当你标记疲倦、热、痛，这些在你标记它们时消失。你越来越清楚：它们生起然后消失，所以它们是无常的。

禅修者自己明白到注释书所说：「它们是无常的，在生起后转向灭去之故。」这种智慧并非从书本或老师获得，他是自己了悟的，这是真实的智慧。相信他人所说的是信仰。因信仰而记住的是学问，这不是智慧。你必须以自己的经验了知，这才重要。内观是通过「随观」（anupassanā）使自己了悟。你观照，亲自看见及明白——这就是内观。

有关「随观无常」（aniccanupassanā），注释是这样说的：

「……那无常的应被了知」
aniccaṃ veditabbaṃ
「……无常性应被了知。」
Aniccatā veditabbā
「……随观无常性应被了知。」
Aniccānupassanā veditabbā
（《清净道论》）

这简单的陈述后面，接着有一个说明：「在这里，『那无常

的』是指五蕴。」（Tattha aniccanti pañcakkhandhā）你必须知道五蕴是无常。虽然你可能无法以自己的知识理解它，但你应知道这些。不仅如此，你应知道它们全部是苦、全部是无我。如你知道这些，你可以修习内观。《中部 37/爱尽小经》（Cūḷataṇhāsaṅkhayasuttaṃ）里提及透过学习而得到的了解：

「天王，当比丘听到『一切法都不值得执持』时，他证知一切法。」
Evañcetaṃ, devānaminda, bhikkhuno sutaṃ hoti– ‘sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāyā’ti. So sabbaṃ dhammaṃ abhijānāti;

「证知」（abhijānāti）是指观照名与色，并保持对其觉知。这是基本的内观智：「名色分别智」和「缘摄受智」。如果你已经明白名与色，全部均为无常、苦、无我，你可从「分辨名色」开始禅修。接着，你便能够趋进更高的观智，如「思惟智」。

「证知一切法，他遍知一切。」
sabbaṃ dhammaṃ abhiññāya sabbaṃ dhammaṃ parijānāti

所以内观禅法的初学者，所需的最低资格是他必须曾听闻或学习名色法的无常、苦、无我性。对于缅甸的佛教徒，这些是自小就知道的东西。

我们说名色法是无常，因为它们出现，然后消失。如一件事从没生起，我们不能说它是无常。什么事物从来没有生起？那是概念。

概念从来没有生起，不曾真正存在过。就如一个人的名字，它在小孩取名那一天开始被使用。这好像显示它曾存在过，但实际上人们只是在呼唤他时使用它。它不曾出现，从来没

有真正存在过。如果你认为它存在，那找它出来。

当一个小孩出世时，父母替他取名，假设一个男孩被取了名字叫「Master Red」（红少爷）。在取名之前，根本没有人知道 Master Red。但从小孩取名那天开始，人们开始叫他 Master Red。但我们不能说自此那名字就存在了。Master Red 这名字事实不存在，让我们找它看看。

Master Red 这名字在他身内吗？在他头上？在他身旁？在他脸上？没有，不在任何地方。人们同意叫他 Master Red，仅此而已。如果他死了，名字会和他一起死吗？不会。只要人们没有忘记，那名字将继续流传。所以说：「名字或姓氏从不会被破坏。」只有当人们忘记它，Master Red 这名字才会消失，但它不是被破坏。若有人再使用它，它将再度出现。

试想一下在《本生经》里，菩萨的名字：须大拿（Vessantara）、大药（Mahosadha）、摩诃旃纳卡（Mahajanaka）、毘楼（Vidhura）、多弥亚（Temiya）、 尼密（Nemi）……这些名字在故事发生的时代都为人所知，但之后消失了几百万年，直到佛陀恢复使用它们。在四大阿僧祇劫（asankheyyas，1 后加 140 个零的年数）又十万劫前，燃灯佛（Dipankara）和隐士善慧（Sumedha）非常出名。这些名字在后代遗失了。但我们的佛陀又再重现它们，使我们知道这些名字。只要佛法住世，它们将继续为人知悉。一旦佛教从这世界消失，这些名字也将被遗忘。但如果一位未来佛再次谈起他们，他们将再被知悉。所以，概念、名字只是世俗施设，它们从未真实存在。它们不曾存在且将不会存在。它们不曾生起，所以我们不能说它们「消失」。我们也不可以说它们无常，每个概念都是如此——不存在、不成为、不消逝，所以不是无常。

涅盘，虽然是真实法，但不能说是无常，因它不曾生起或消失。它被视为永恒，因它表示永恒的安宁。

十四、无　常

在涅盘之外的真实法——名法与色法，从一开始就不是（永恒的）。每当有因出现，它们就会生起，生起后它们就消逝。因此，我们说名色这些真实法为无常。以看为例，开始时没有看见，但如眼根良好，对象生起，有了光线，注意力被拉向它——如这四个因素同时发生——那么就有看见。一旦它生起，它随即消失。不再有。因此我们说看是无常。一般人要知道看是无常并不容易。听则比较容易了解。开始时并没有听，但如耳根完好，声音出现，没有阻碍，注意力被拉向它——如这四个因素同时发生——那么就有「听见」。它生起，然后消失，不再有。因此我们说听是无常。

现在你听到我讲话，你听到一个声音接着另一个声音。一旦听到它们，它们就消失。大家（现在请）听着：「声音、声音、声音」。当我说「声」，你听到，接着它就消失。当我说「音」，你听到，然后它消失，这是它们如何生起和灭去。对其他的心理和生理现象也是这样。它们生起和灭去。看、听、嗅、尝、触、想、弯、伸、移动——全部都生起和灭去。因为它们不停地消失，我们说它们是无常。

其中，心识的灭去是非常清楚的。如果你在标记「起、伏」时心散乱，你标记「散乱」。当你标记它时，那散乱的心不再存在。它消逝了。它之前不存在。它只是那一刻生起，然后当你一标记，它就立刻消逝。因此我们说它是无常。

苦受的灭去也是一样明显的。当你继续标记「起、伏」时，疲倦、热或痛在身体某部分出现。如你专注于它，标记「疲倦、疲倦」等，有时候它完全消失，而有时候它在你标记的那段时间消失。因此，它是无常的。禅修者观照它的生起和灭去，从而体悟它无常的特相。

这种体悟现象转瞬即逝的特相，就是「随观无常」

（aniccānupassanā）。只是思惟而没有亲证的经验，并非真实的智慧。若不禅修，你将会不知道甚么现象生起，甚么现象灭去。那只是书本知识。这可能是善行，但不是真正的内观智慧。

真正的内观智慧，是你通过观照现象的生起和灭去而证知的。在这里的听众，有很多是达到这个观智阶段的禅修者。我说的不只是就我个人的经验而言，也不只是局限于我的四十或五十个弟子的经验而已，而是数以百计的人的经验。初学者可能还没有这种清晰的智慧。它不是那么容易，但也不太难达到。如你跟随我们的指示，努力修习，你可以达到。如你不努力，你就不能达到。学历、优异成就、荣誉——都是努力的成果。没有辛苦何来收获。要获得佛陀的内观智慧，也是要努力才行。

当你的定力变得更敏锐，你将会在一个弯曲或伸展肢体的动作中看到有很多心念。当你要弯曲或伸展时，你将会看到很多心念一个接一个的生起。当你踏步时，也是如此。在一眨眼间，也有非常多的心念生起，你需要在这些快速飞逝的心念生起时标记。如你不能（逐一）命名它们，就只标记「觉知、觉知」。你将看到有四、五或十个心念在你每次标记「觉知」时接连地生起。有时候当那觉知很快捷，连「觉知」这个词都不再需要。只要以你的观智紧随它们就可以了。

此时一念生起，心立即觉知到它；现在另一念生起，那观照的心也立即觉知到它。就如一句缅甸俗语：「一口食，舀一匙。」每一个生起的心念，都有觉知到它的能知心。当你如此觉知，这些生起和灭去无所遁形地清晰呈现。那个在你观照腹部起伏时生起的散乱心，被能知的心截取，犹如一只动物直接跌入陷阱或一块石头命中目标。一旦你觉知到它，它就消失。你发现这非常清楚，好像你在手里握着它一般。任何心识生起时，你都能如此发现。

当疲倦生起，你标记「疲倦」，它就消失。它再出现，然后

再次消失。这种消逝在更高阶次的内观智，会显得更加清楚。疲倦、标记、消失；疲倦、标记、消失——它们一个接一个的消逝。这一个疲倦与另一个疲倦并无关连。痛也是如此。痛、标记、消失；痛、标记、消失——每一个痛在每次标记时消失。这一个痛与另一个痛不相混。每一个痛都明显不同的。

一般人没有觉知疲倦或痛的间断，它好像使你疲倦或痛上一段长时间。实际上没有长时间的疲倦或痛。一个疲倦接另一个，一个痛接另一个，只是很小段和分开的。禅修者在标记时会看到。

当你标记「起」，起逐渐出现，并逐渐地消失。当你标记「伏」，伏逐渐地出现和消失。常人不了解这事实，认为腹部的奇特形状在起和伏。因此按他们的经验，认为禅修者也只能观察到腹部的奇特形状。有些人基于此而作出指责。请不要以猜测来说话。我提醒这些人，请自己试试看。如果你努力，你将会发现事实的。

当你标记「弯曲」，你清楚地看到它怎样移动和消失、移动和消失，一个移动接另一个。你现在了解到论典所讲的真实法，如名和色不会从一个地方移动到另一个地方。一般人以为是同一只手在移动，是弯曲前的那只手。他们以为，同样的手向内移及向外移。对他们来说，那手永远不变。这是因为他们无法穿透色法的相续（rūpassa-santati），即物质接连生起的情形。这是由于他们缺乏智慧无法看透。无常被「相续」所遮蔽，这是论典所说的。之所以被遮蔽，是因为一个人没有观照生起和灭去的现象。《清净道论・第二十一品》说：

「因不观照生灭，为相续所覆蔽，故不现起无常相。」

Aniccalakkhaṇaṃ tāva udayabbayānaṃ amanasikārā santatiyā paṭicchannattā na upaṭṭhāti.

由于禅修者看着每一个生起，一切身心现象在他看来，显现为分离的、片段的——而不是完整和无破碎的现象。从远看，蚂蚁看似一条线，但靠近看，可看到一只一只的蚂蚁。禅修者看到现象为破碎的片段，所以对他来说，相续无法遮蔽事实。无常相展现在他眼前，他不再被迷惑。

「然而把握生灭破除相续之时，则依如实的自性而现起无常相」
Udayabbayampana pariggahetvā santatiyā vikopitāya aniccalakkhaṇaṃ yāthāvasarasato upaṭṭhāti.

这就是你怎样禅修而获得随观无常的智慧。只省思而不禅修，不会生起这智慧。一旦产生了这智慧，随观苦与无我的智慧随之而生。

「弥酰，知无常想者，则确立无我想。」
（《增支部 9 集 3 经/弥酰经》）
Aniccasaññino, meghiya, anattasaññā saṇṭhāti.
~ AN.9.3/ 3. Meghiyasuttaṃ

你怎么能接受那些你很清楚生灭不已的现象，为我、真我、一个众生？人们执取于我，因为他们认为其一生都是同一个人。一旦你从亲身的经验了解到，生命是不断生灭的现象所组成，你将不再执取它为我。

一些固执的人，说此经典只适合弥酰而已。这是不应该有的说法。这样我们恐怕其他人会说，佛陀所说的只是适合于佛陀时代的人们，而非现代的我们。事实这句话，不只在那经典可以找到，在《正觉经》（Sambodhi Sutta），佛陀说：

「诸比丘，知无常想者，则确立无我想。」
（《增支部 9 集 1 经/正觉经》）
Aniccasaññino, bhikkhave, anattasaññā saṇṭhāti.
~ AN.9.1/ 1. Sambodhisuttaṃ

如一个人了悟无常，他也会了悟苦。了知现象如何生起和灭去的禅修者，可看到这两者——生、灭——如何一直在压迫着他。《正觉经》的注释说：

（「确立无我想」指：）「见到无常相，则见无我相。当见到三相之一，则可见其它二相。」[59]
（《增支部 9 集 1 经/正觉经》注释）
（Anattasaññā saṇṭhātīti）Aniccalakkhaṇe diṭṭhe anattalakkhaṇaṃ diṭṭhameva hoti. Etesu hi tīsu lakkhaṇesu ekasmiṃ diṭṭhe itaradvayaṃ diṭṭhameva hoti.
~ Sambodhisuttavaṇṇanā, Aṅguttaranikāya (aṭṭhakathā)

因此，了悟其中之一的无常相是非常重要。

十五、重新发现

关于此，让我讲述一则我作为禅修指导老师的故事。这是发生在我的故乡瑞波（Shwebo）的谢昆村，有关一位禅修者的故事，他是我的一位表兄弟，是村里最早参加修习内观的三人之一。他们三人决定先修习一周。当时非常地勤奋。他们带了雪茄烟、槟榔嚼块到隐居处，以便一天吃一口。但当他们从隐居处回家时，他们带回全部不曾动过的七块雪茄烟和槟榔嚼块。

他们如此奋力修行，至使在三天内证得「生灭随观智」（udayabbaya-ñāna），并非常高兴体验到禅定并见到光明围绕。他们充满喜悦地说：「到这么老我们才发现真理。」因为他们是第一批开始禅修的人，我想让他们带着喜悦离开，因此只告诉他们继续标记，没有告诉他们要标记喜悦，所以虽然他们继续精进四天，却没有更高的进步。

[59] 这两处的引文中，「相」（lakkhaṇa）和「想」（saññā）在这里意义相通。

几天的休息后，他们再来禅修一个星期。我的表兄弟后来达到「坏灭随观智」（bhaṅga-ñāna）。虽然他在标记「起、伏、坐」，他没有见到腹部的形状，而他的身体似乎不见了，他需要用手触摸以便了知腹部是否还在，他这样告诉我。后来，任何时候当他观察或看见，每样事物似乎都在分解及碎开。他看到的地在分解，连树林也是。这些都与他过去所想的事物相反，他开始感到奇怪。

他从来不曾想过这些外在的、时节生成的、粗大的物质东西，如土地、树林、木材等，会不停地碎开。他以为它们要经历相当长的时间才坏灭。现在，随着内观智因禅修而变得有力，现象的生灭自然呈现，而不需禅修者特别对它们观照。这些事物在他眼前消逝、碎开。这一切和他以前的观念相反。或许他的新看法是错？或他的视觉有问题？

因此他来问我，而我给他解释说：「你见到每件事物在消失和碎开是真的。随着你的内观更加敏锐和快速，你无需观照它们，就能见到事物的生起和灭去。这些全部都是真的。」后来，随着他的内观更进一步，他再告诉我他的发现。今天他不在了，已去世很久。

当内观智变得很敏锐，它将胜过邪见和邪思。你见到事物的真相，为无常、苦、无我。一颗未经训练的心，或没有禅修的省思，是不能够给你洞悉事物性质的真实智慧。只有内观才能做到。

一旦你了知无常，你会见到它们如何以生灭压迫你，你无法从中获得快乐，它们不可能成为皈依处，它们可在每一刻消逝，因此它们是可畏的、是苦等等。

「依怖畏之义为苦。」

（《清净道论第二十品》）

dukkhaṃ bhayaṭṭhena

~Visuddhimagga

你想：「这身体不会这么快坏灭，它将持续一段颇长的时间。」因此你把它看为大皈依处。但现在当你观照，你发现只有不断的生灭。如名色灭后没有新的生起，人就死了。这随时都可能发生。在任何时刻都可能死亡的名色中，造一个我出来并皈依它，这就如同在一间正在倒塌的旧屋子里寻求庇护一样的可怕。

你会发现到没有一件事随你的意愿发生。事物只随着它的自然进程发展。你以为你可以随你的意愿前行，随你的意愿坐、起身、看、听、做任何你想做的。现在当你观照时，你发现并非如此。名与色被看见是相互协作的。只有当有意欲要弯曲时，才有色法的弯曲。只有当有伸展的意欲时，才有色法的伸展。有了因才有果。只有当有事物可看时你才看。如有事物可看，你无法不看。当有事物可听时，你听到。当有高兴的理由时，你才感到高兴。当有忧虑的因，你才感到忧虑。有因就有果，你无法阻止。没有任何东西活着并造作其所欲的事，没有我的、没有真我、没有我，只有生灭的过程。

清晰地了悟在内观中最为重要。当然，在修习的过程中，你会经历喜悦、宁静、光明。这些都不重要。重要的是了悟无常、苦、无我。你只要继续按所说明的方法禅修，这些特相会清楚的显现。

十六、最终的安宁

你自己使事情变得清楚，而不是信奉他人向你所说。你们如果是初学者，还未有这种自得的智慧，只需要知道自己还没有到这阶段，继续努力，如果别人能够，你也能够。这不会花很长时间，智慧会在你禅修时出现。只有当你清楚知道一切为无常、苦、无我，你才不再执取感官对象为常、乐、美、好；也不会执取它们为个人、灵魂、我。一切执取被去除。

之后怎样呢？一切烦恼得到平息，并证得圣道和涅盘。

「他在世间中不执取任何事物。不执取则不战栗，不战栗就自证涅盘。」
（《中部 37 经/渴爱的灭尽小经》）
na kiñci loke upādiyati. Anupādiyaṃ na paritassati, aparitassaṃ paccattaññeva parinibbāyati
MN.37/(7) Cūḷataṇhāsaṅkhayasuttaṃ

每当你禅修，你不会缠绕在那被观照的对象，因此没有执取生起。对所见、嗅、尝、触或所觉知的现象都没有执取。它们每个依其时生起然后消失。它们呈现出自身为无常。没有任何现象可以执取。它们以生灭压迫我们。它们都是苦的，没有快乐、好的或美的现象可以执取。它们生起灭去，这是它们的性质，因此没有活着及永续的个人、灵魂或我可以执取。全部这些你都非常清楚明白。至此，执取被祛除。然后，你透过圣道（magga）而证得涅盘。我们用缘起和五蕴来讲述这一点：

「爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、忧、悲、苦、恼皆灭。如是纯大苦聚集灭。」
（《相应部 12 相应 1 经/缘起经》）
taṇhānirodhā upādānanirodho; upādānanirodhā bhavanirodho; bhavanirodhā jātinirodho; jātinirodhā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti.
~SN.12.1/(1) Paṭiccasamuppādasuttaṃ

一个观照六根门所出现的身心现象的人，知道它们的本性为无常、苦、无我，就不会对这些现象感到悦意。由于他不执取这些现象，他不会付出努力来享受它们。他不肯作出努力，故没有称为「有」的业力生起。因为没有业力生起，即没有新的投生。没有新的投生，即无老、死、悲等。这是一个人禅修时，通过内观道所体证的刹那涅盘。以后我们将讲述经

由圣道所体证的涅盘。

在先前引述的《具戒经》中，舍利弗尊者讲述一个具足戒行的比丘，怎样观照五取蕴为无常、苦、无我，他便可成为预流圣者（初果）。如果一位预流圣者观照，他可证成一来圣者（二果）。如果一来圣者观照，可证成不还圣者（三果）。如果不还圣者观照，他可证成阿罗汉（四果）。在此，证得预流、一来、不还和阿罗汉四圣果，意即通过四圣道体证涅盘。

十七、进　步

要达至圣道，一个人由内观道开始。内观道始于「名色分别智」，接着达到「缘摄受智」。继续修习后，他将获得「思惟智」，在此阶段，禅修者乐于省思现象、审视它们，有一些学识的人常花长时间这样做。如你不想省思或审视，就继续观照。你的觉知现在变得轻且快。你对所标记的现象如何生灭，看得很清楚。这就达到「生灭随观智」。

在这阶段，标记变得容易。生起光明、喜悦、平静。经历意想不到的体验，一个人感到非常喜悦和快乐。在最初禅修的阶段时，禅修者要很费劲地不让心到处游荡。但心一直飘荡，大部分时间，他无法好好观照。所有事看起来都觉不妥。有些人需要很努力抗争。不过，因为对老师有强大的信念，良好的意愿和决心。他跨越了这些困难的阶段。他现在到达了「生灭随观智」的阶段，一切都很顺利，标记容易和不费力。标记进行得很好，而且亮丽的光明生起。他充满喜悦并起鸡皮疙瘩，身心轻松，他感到非常舒服。要标记的对象好像自动地跌入他的正念中。正念也好像自动地投入对象。一切都被标记着，不会疏失或忘记标记。每次标记，觉知都非常清楚。如你注意某个现象，并省思它，这是很平白而简单的事。如果你忆起所听过的无常、苦、无我，它们变成清晰可辨识

的现象。因此你感到好像在弘法。你觉得可以成为一个非常棒的弘法者。但如果你没有受教育，你将是一个很差的弘法者。但你感到在弘法一般，你甚至可能变得爱讲话。这就是禅修者体验的「理想的涅盘」。它不是真正圣者的涅盘。我们可称之为「仿制的涅盘」。

「证知者得不死。」
（《法句经》374）
amataṃ taṃ vijānataṃ[60]

禅修有如爬山。你从山脚开始爬起，不久你感到疲倦。你问下山的人们，他们会以鼓励的语气告诉你：「现在已经靠近。」虽然疲倦，你继续爬，不久你到达一处有凉风吹送和树荫的歇息地方。你的疲倦全部消失。周遭的美景吸引你。你恢复精神可以继续往上爬。「生灭随观智」为你歇息的地方，以便你往上爬，达到更高的内观智。

那些尚未到达此智慧的禅修者，可能会感到失望。好多天过去了，而尚未尝到观智的味道。他们常常感到气馁。有些人离开禅修中心，认为禅修终究毫无益处。他们还未发现「禅修者的涅盘」。因此，我们禅师须鼓励到中心来的初学者，希望他们最少达到此观智。我们要他们努力修习以证得它。很多在我们的劝导下成功。他们不再需要进一步的鼓励，他们现在充满信心和决意努力修习至最终目标。

「禅修者的涅盘」时常被称为「amānusī rati」[61]，即非凡人的喜悦或超人的悦乐（超越一般人间欲乐）。一般人从教育、财富、家庭生活获得各种的快乐，而「禅修者的涅盘」超越这些全部的快乐。一个禅修者曾告诉我，他曾经放纵于各种世间欲乐，但没有一样能够与禅修所获得的快乐相比。他无

60 《法句经》三七四偈："Yato yato sammasati, khandhānaṃ udayabbayaṃ; Labhatī pītipāmojjaṃ, amataṃ taṃ vijānata " nti. 「若人常正念：诸蕴之生灭，获得喜与乐，知彼得不死。」

61 《法句经》三七三偈 " Suññāgāraṃ paviṭṭhassa, santacittassa tādino; Amānusī rati hoti, sammā dhammaṃ vipassato " ti. 「比丘入屏處，彼之心寂静，审观于正法，得受超人乐。」

法形容它是多么令人喜悦的。

但就只有这样吗？不是，你必须继续努力修习。你继续标记。那么，随着你进步，形状和特征不再呈现，你发觉它们总在不断消失。任何生起的现象在你标记的当下即刹那消失。你标记「看」，它迅速消失。你标记「听」，它消失。弯曲、伸展，也一样迅速消失。不只生起的现象如此，觉知的心也与之一起成双地消失。这是「坏灭随观智」。

每次你标记，它们迅速消失。在证见到这状态一段长时间之后，你变得害怕它们。这是「怖畏现起智」（bhayañāṇa）。接着你发现到这些不停消逝的现象的缺陷，这是「过患随观智」（ādīnavañāṇa）。然后随着你继续观照，你对它们感到厌离，这是「厌离随观智」（nibbidānupassanāñāṇa）。

「因此，见到这一切，多闻圣弟子厌离于色，厌离于受……」
（《相应部 12 相应 61 经/未受教导经》）
“Evaṃ passaṃ, bhikkhave, sutavā ariyasāvako rūpasmimpi nibbindati, vedanāyapi nibbindati……
SN.12.61/(1). Assutavāsuttaṃ[62]

i）于五蕴「色、受、想、行、识」厌离

你的身体曾经是令人感到喜悦的。或坐或起，或来或去，或曲或伸，或说或做，这一切好像非常美好。你以为你的色身是可靠、令人喜悦的事物。现在你观照它，看到一切消失，你不再认为它可靠。它不再令人喜悦。它只是无谓的、令人厌倦的。

你享受过身体与心理的乐受。你曾经如是想：「我正在享受」、

[62] 《中部》（MN147）及《相应部》（SN35.32）有关厌离「六根门」的经文：“Evaṃ passaṃ, bhikkhave, sutavā ariyasāvako cakkhusmimpi nibbindati, rūpesupi nibbindati, cakkhuviññāṇepi nibbindati, cakkhusamphassepi nibbindati. 「比丘们！当这么看时，已受教导的圣弟子在眼上厌，在色上厌，在眼识上厌，在眼触上厌，在凡以这眼触为缘生起的或乐、或苦、或不苦不乐受上也都厌。」

「我感到快乐」。现在这些感受不再愉快，当你观照它们时，它们也消失。你对它们感到厌倦。

你以为你的「想」很好，但现在它也在你观照时消失。你也对它们感到厌倦。

「行」涉及身、语、意的行为。认为「我坐、我起身、我去、我行动」，就是执取于「行」。你也曾经认为它们很好。现在你见到它们消失，你厌恶它们。

你曾经乐于种种认知（了别）。当刚来禅修中心则被告知不可以想各样的事情，只应不停地标记，他们并不悦纳。现在你看到念头、想法，如何生起与消失，你也厌倦它们了。

ii）于「六根门」厌离

同样的情况发生于你的感官。你现在对在六根门生起的事物都感厌倦。有些极度厌恶，有些则到了某种程度的厌恶。

接着生起去除它们的意愿。一旦你厌倦它们，当然你要去除它们。「它们不断的生灭，它们都不好，它们最好全都灭尽。」这是「欲解脱智」（muñcitukamyatāñāṇa）。那「一切都灭尽」是涅盘。欲解脱是渴求涅盘。一个人如想要涅盘应怎样做？他要更努力地不断修习。这是「审察随观智」（paṭisaṅkhānupassanāñāṇa）。经过特别努力，无常、苦、无我的特相变得更清楚，尤其是苦。

审察之后，你将到达「行舍智」（sankhārupekkhañāṇa）。现在禅修者非常的轻松。无需以很多努力，标记就能很顺利进行并非常好。他坐下来禅修，开始用功后一切顺利地进行，犹如一个钟一旦上链就可自动地运作。在一个小时左右，他不需改变姿势，连续用功没有中断。

证得此观智之前，可能会受到干扰。譬如你的心可能被引向

听到的声音并受到干扰。你的心可能游荡它处，你的禅修受到干扰。痛苦的感觉如疲倦、热、疼痛、痒、咳嗽出现并干扰你。然后你需要重新来过。但现在一切都很好，不再受干扰。你可能听到声音，但你不理它们并继续修习。出现任何现象，你照常标记不受影响。心不再游荡。令人快乐的景象可能生起，但你内心却无喜悦或快乐生起。你遇到苦的目标，但不会觉得不舒服或恐惧。痛苦的感觉如疲倦、热、痛，甚少发生。如有，它们并非不能忍受。你的标记比它们来得更有力。一旦你获得这种观智，痒、痛和咳嗽即消失。有些甚至治好严重的疾病。即使病没有完全康复，当你认真标记你会感到轻松一些。因此，在一个钟头左右的时间内，标记不会有中断。有些人可以连续观照两、三个小时而没有中断，并且身体不会感到疲倦。时间在不经意中流逝。你想：「才没过多久。」

在这样炎热的夏天，如能获得这种观智是非常好的。当他人因非常炎热而愁叹，努力于这种智慧的禅修者，将完全不会感觉到那热力。一整天似乎转瞬即逝。这是非常好的内观智，但可能有危险，如过份的忧虑、野心或执着。如果这些无法去除，是不会进步的。一旦它们被去除，就可以体证圣道智。如何做呢？

十八、圣　道

每次当你标记「起、伏、坐、触、看、听、弯曲、伸展」等，都是在作出一种努力，这是「八正道」（ariya-aṭṭhaṅgika-magga，或「八圣道」）的「正精进」（sammā-vāyāma）。还有，这当中有你的觉知，此为「正念」（sammā-sati）。另外是定力，它能沉入所标记的目标，并使心固定在目标上，这是「正定」（sammā-samādhi）。这三项被称为圣道中的「定学」。

再来是「寻心所」（vitakka）[63]，它配合定力，使心导向被标记的目标。这是将心所投向目标上。根据注释书，它的特相是使心所安置于目标上（abhiniropana-lakkhaṇa）。这是「正思惟」（sammā-saṅkappa）。然后，还有体悟到那被注意的目标只是移动、只是没有认知的（色法）、只是看、只是在认知，只是在生起和灭去、只是无常等等。这是「正见」（sammā-diṭṭhi）。正思惟与正见构成圣道中的「慧学」。

构成戒学的三项为：「正语」（sammā-vācā）、「正业」（sammā-kammanta）、「正命」（sammā-ājīva）。这在你尚未修内观前所受的戒，就已圆满。除此以外，对那被标记的目标，都没有妄语、恶行或邪命。因此，每当你标记，你也在圆满圣道的「戒学」。

如是者，每次觉知中都包含八正道的元素。它们形成内观道，一旦执取被去除即可出现。你需要逐渐准备此正道直至达到「行舍智」。当这个观智变得成熟、强壮，在适当时机你便抵达圣道。它是这样的：当「行舍智」已经成熟及变得强壮，你的标记变得更敏锐与快速。在如此标记及越来越快速觉知时，突然之间，你进入涅盘的寂静境界。

它是蛮奇特的。你预先不会知道将到达至此，你也不可能在达到之时加以省察，只有在达到了之后你才能够省察它。你会省察是因为你发现到不寻常的现象，这是「省察智」（Paccavekkhaṇāñāṇa）。这样你知道发生什么事。这就是你如何通过圣道证悟涅盘的过程。

因此，如你想要证得涅盘，重要的是努力修习脱离执取。对于常人，执取随处生起：在见、闻、觉、知中。他们执取事物为永恒、快乐、好的、灵魂、自我、人。我们必定要努力修习以完全脱离这些执取。修习是指观照任何生起的现象，任何见、闻、觉、知的现象。如果你继续如此修习，执取消

63 《阿毗达摩概要精解》寻心所的相关特质：寻的特相是把心投向或导向目标；作用是全面地撞击目标；现起是把心导向目标；近因是它的目标。

失而圣道生起，导致涅盘。这就是其过程。

十九、总　结

如何培育内观？
以观照五取蕴来培育内观。

我们为何、何时观照五蕴？
每当五蕴生起时，我们观照它们，以便不会执取于它们。
如果我们无法在名色法生起时观照，执取便生起。
我们执取于它们，以为它们是常、乐和我。
如果我们在名色生起时加以观照，执取就不会生起。
只是单纯地观照一切皆为无常、苦，它们只是过程。
一旦执取消失，圣道生起，导致涅盘。
这些是内观的要素。

鼓 励 的 话

二十、年轻的织工

现在讲一些鼓励的话。

在佛陀教授佛法时，他的听众听闻佛所说的法，禅修并获得觉悟。因此很多人在每次听法结束时觉悟。根据注释书，有时候一次开示结束时，会有八万四千众生觉悟。不过，读了这些，有的人可能会说：「获得觉悟看起来非常容易，但我们在此非常勤奋修习却毫无所获，为什么有此差别？」

在此，你必须记住，注释书只记述了当时的情况，但并没有深入说明听者的根基。说法者不是他人而是佛陀，他的听众具足波罗密。让我们以一个故事为例。

有一次佛陀在阿罗毗（Alavī），现今的安拉阿巴德（Allahabad）讲佛法。主题是「死随念」（maranānussati）。他吩咐听众记住「我的生命非永恒，我一定会死亡，我的生命以死亡为结局。死亡为无法避免的。我的生命无法确定，死是肯定的。」然后他回舍卫城（Sāvatthi）去。

在阿罗毗的其中一位听众，是一位十六岁女孩，一名织工。自此以后，她修习死随念。三年后，佛陀再次到阿罗毗。当佛陀坐在听众当中，他看到女孩向他走来。他问：「年轻女子，妳从哪里来？」女子回答：「世尊，我不知道。」他再问：「妳要到哪里去？」。她回答：「世尊，我不知道。」（佛问：）「妳不知道吗？」（她回答：）「我知道，世尊。」（佛问：）「你知道吗？」（她回答：）「我不知道，世尊。」

人们很轻视她，他们认为她对佛陀不敬。佛陀因此叫女子解释她的回答。她说：「世尊，佛陀是不会闲谈的，故当您问

我从哪里来，我立刻知道您的问话有特别的含意，您是问我前世是哪里来，这我不知道，所以回答『不知』。当您问我将去哪里，您是指我来世将投生哪里，这我也不知道故回答『不知』。然后您问我知不知道有一天会死，我知道我有一天会死，故回答『知道』，您再问我是否知道我何时将死，这我不知道，故回答『不知』。」佛陀对她的回答说：「善哉。」

因此，从第三个问题，可肯定我们将会死。何时将死则不肯定。让我们自问第二个问题，「你将去哪里？」这相当难回答，是不是？但有方法使这问题不难答。想想看你的身、语和意行，哪一类较多，善行或恶行？如多善行，你将到善趣；如多恶行，你将到恶趣。因此我们必须尽力行善。最好的方法是修习内观，那你将永远脱离恶趣。你应尝试最起码达到预流果位。这样足够吗？如你可达到那阶段，我将感到欣喜。但按佛陀的教法，你必须努力直到证得阿罗汉果位。

现在再回头谈那年轻的织工，她在佛陀说法结束时成为预流圣者。明显的，她获得觉悟是由于她在三年内一直修习死随念。由此，我们可推断很多人如她一样。

当佛陀住在舍卫城的祇树给孤独园时，每天都有集会说法。舍卫城的人民在傍晚时穿着整洁衣服并带花和香来听闻佛法。当佛陀住在王舍城的竹林精舍时，也是如此。因此，在听闻佛法时，他们一定禅修和守戒。时至今日，人们听禅师开示后也会禅修。当时是佛陀在开示，人们怎能不修习呢？就是这些曾听过他之前说法集会的人们，在听闻一次说法后，便获得觉悟。

那时候，有比丘、比丘尼、在家男女众、各阶层的人们。这些人们有机会听闻佛陀说法，必定是具有广大波罗密的男女。而当佛陀讲法，他会讲适合听者根性的内容。这点很重要。

二十一、愚笨的年轻比丘

曾有一位叫周利盘陀迦（Cūḷa Panthaka）的比丘，他在四个月里都无法背诵一句有四十四个音节的偈颂。他的哥哥摩诃盘陀迦感到不耐烦并叫他回去。佛陀叫他来，给他一块布，教他如何用那一块布并重复念着「去除污秽、去除污秽。」那比丘遵循佛陀的教导，了悟到名色法的本质并成为阿罗汉。他最多只花了两、三个小时。他如此容易获得觉悟是因为他被给予一个适合他的根性的禅修业处。

二十二、长老舍利弗的弟子

舍利弗尊者（Sāriputta）的一位弟子，修习不净观四个月却毫无进步。因此，舍利弗尊者带他去见佛陀。佛陀以神通力显现一朵金莲花给那位比丘。那位比丘的前五百世一直都是金匠。他喜欢漂亮的东西，不喜欢不净的事物。当他见到金莲花，他着迷并在见到它时证得禅定。当佛陀使莲花凋谢，他了悟到事物的无常、苦、无我。佛陀就教他一首偈子，听完之后，他成为阿罗汉。

阐陀长老（Channa）在努力过后都无法觉悟，因此他向阿难尊者请教。阿难尊者告诉阐陀：「你是可以得到觉悟的人。」阐陀充满喜悦和愉快，他跟随阿难尊者的教导，不久就觉悟。

现今一些禅师不知如何教导，以适合想学禅修的人的根性，他们用的话不适合他们。结果，怀着希望的禅修者气馁地回家。但一些禅师懂得如何教导，弟子本想只在禅修中心住几天，却受到激励而继续住在中心直到满意地完成修习（全部观智）。按听者根性而作教导是非常重要的。难怪上千的人们在佛陀一次说法结束时就觉悟。

在我们的听众之中，可能有一、两个人已具足波罗密，正如那些在佛陀住世时期的人们。还有那些会在几天或几月的修

习之后而成熟的人，这些人可能在现在听佛法时觉悟。如你无法现在觉悟，你应继续努力，不久即可成就。那些不曾修习过的人，现在已学习到正确方法。如你在适合的时间修习，你亦将会证得它。无论你是否已觉悟，或只是作了善行，你们全都将在死后投生到六欲天。在那里，你将会遇到从佛陀住世时就在那里，已成为圣者的天人们。你将会遇到给孤独长者（Anāthapindika）、毗舍佉（Visākhā）及其他天人。你可问他们从佛陀所学的和他们所修习的东西。与天界善人讨论佛法是非常愉快的事。但如你不想投生天界，只想要投生人界，你将会投生于此。

有一次，大约 25 或 30 年前，一名华人施主邀请一些比丘到他在毛淡棉（Moulmein）的住家受供。用完餐后，主持的比丘在场作出了一些祝福的话语。他说因为供僧的善行，这施主最终会投生于天界，在那里生活充满快乐，拥有豪华的宫殿和美丽的花园。比丘接着问那华人：「好了，施主，你不喜欢投生天界吗？」「不喜欢。」华人施主回答，「我不要投生天界。」比丘感到惊讶地问：「为什么？」「我不要去其它地方，我只要在我的家，我自己的地方。」比丘说：「好的，那么你将投生在你的家，你自己的地方。」比丘是对的，他的业将引领他投生他想要去的地方。

「持戒者心的誓愿以清净性而成功。」
（《增支部 8 集 35 经/布施的往生经》）
Ijjhati, bhikkhave, sīlavato cetopaṇidhi visuddhattā.
AN.8.35/ 5. Dānūpapattisuttaṃ

在此刻，这里的听众们都有清净的戒，当大部分仰光的人们在新年庆祝享乐，而你们在此行善，远离作乐。你们其中有一些穿着袈裟接受禅修训练。有些守着八戒禅修，所以你们的善行是清净的。如你们想要投生天界，你将可投生到那里。如你要投生人界，你将会如愿。

关于此点，有一件事令我们感到关注。现今欧洲的国家和美

国很繁荣，我们怕那些行善的缅甸人倾心那些国家，并将投生到那里。我想已经是这样了。有些人问：「虽然佛教徒行善，为何佛教国家不繁荣？」他们似乎这样想：「当一个缅甸人死后，他只投生缅甸。」并非如此。一个行善的人，可在任何地方投生。一个缅甸人，如果他想，可以投生他处。

那些其它国家的富有人们，可能以前是缅甸的善良佛教徒。有很多人在此行善，但这里没有足够的富有父母，在来世中接收他们。所以他们需投生他处。如你们投生那里，如你只是常人，你需跟随信仰父母的宗教。这是很重要的。

因此，要对你的宗教信仰坚定不移，你现在必须努力。你应修到对佛、法、僧的信念永不动摇的阶段。这阶段就是预流果（初果）。一旦获得预流果，无论你投生至任何国家，你对三宝的信念不会再动摇。

现今，投生人界并非很好。生命短暂、诸多疾病、意识形态混乱、充满危险。因此，假如你不想投生人界，你将投生天界。即使你未证得道与果，布施和持戒的善行，将带你到你所要去的地方。如你已获得道与果，那就更好了。

要投生天界并不难。过去在王舍城的印达卡（Indaka），有一则供养一匙的饭给僧团，获得投生忉利天（Tāvatimsa）的典故。我们缅甸的在家居士，远超过供养一匙饭的物品。有关戒律，守戒一段时间可让人们投生天界，一些持守八戒半天的人投生天界。现在你们认真受持八戒并好乐地禅修。如你愿意，你可轻易的到达天界。有什么不可以的？一旦在那里，可向已得圣果的天人请示有关佛陀的教导，并和他们讨论佛法。我请你们如此做。

二十三、布萨天女

佛陀时代，在中印度拘萨罗地方的娑鸡帝城（Sāketa），有一位名叫布萨（Uposatha）的女子，她学习佛陀的教法并证得预流果位。当她死后，她投生忉利天。在那里，祂居住在一座宏伟的宫殿里。有一日，目犍连尊者游历诸天界时遇到祂。那个时代的比丘们圆满通智（abhiñña），并证得诸神通。他们可到各个天界游历，或以他们的天眼（dibba-cakkhu）见到天界，或以天耳（dibba-sota）听见祂们。但今日没有比丘拥有这种能力。我们不能到天界去，即使以某种方法去到那里，也无法见到天人。不用说那些高层次的天人，即使是这世间的欲界天人，如树的守护神或财富的守护神，我们都无法见到。

目犍连尊者常以其神通力到天界游历。他有意地与天人们对话，以便从天人获得第一手报告，了解祂们如何到天界，祂们做过何种善事使祂们获得那儿的美好生活。当然，他可以用他心通知道祂们的故事，无需去问祂们。但他希望祂们亲口讲述。当他到达天界，他前往布萨天女的宫殿，布萨在宫殿向他敬礼。目犍连尊者问祂：「年轻的天女，妳庄严华丽如金星般明亮，妳曾做过什么善事，令妳获得此庄严华丽和美好的生活？」

天女回答：「我曾是娑鸡帝城一个名叫布萨的女子。我听闻佛陀教法，对他的教法充满信心，并成为一位皈依三宝的在家弟子。」

皈依是指敬信三宝：佛、法、僧。你可以透过反复念诵「我皈依佛，我皈依法，我皈依僧」来皈依。

佛陀知晓一切法。他已证悟涅盘，了结一切苦，如老、病、死，他教导佛法使众生能如他一样，享受涅盘之乐。如一个人遵循佛陀的教法，即可远离四恶趣，脱离一切苦。相信这

些，你就是皈依佛陀。当你病时，你应相信医生。你应信任他。「这医生是专家，可以医好我的病。」同样地，你信仰佛陀，知道遵循他的教法将脱离一切苦。但到了今日，有些人不懂三皈依的重点。他们念诵是因为父母或师长要他们念诵。这是不对的。你应知道那意义，心里忆想并慢慢念诵三皈依。如你不能常做，至少应不时尝试去念诵。

当你说：「我皈依法」，亦即你信仰佛陀的教法：道、果、涅盘。你表白你的信仰，修习这些教法将救渡你免于四恶趣和一切轮回的苦。

当你说：「我皈依僧」，亦即你信任僧团，那些在修习佛陀所教之法，已证得或将证得道和果的圣者们。你深切地相信，依靠僧团的引导可使你脱离四恶趣和轮回。

受持皈依的男众，在巴利文叫「优婆塞」（upāsaka），女众叫「优婆夷」（upāsika）。成为优婆塞或优婆夷，等同造作能够引领你至天界的善行。

「凡任何归依佛者，他们必将不去苦界之地，
舍弃人的身体后，他们必将充满天众。」
（《相应部 1 相应 37 经/集会经》）

"Ye keci buddhaṃ saraṇaṃ gatāse, na te gamissanti apāyabhūmiṃ.
Pahāya mānusaṃ dehaṃ, devakāyaṃ paripūressantī"ti.
SN.1.37/(7). Samayasuttaṃ

布萨天女也行其它善业。祂说：「我很有道德观念，我供僧，我受持八关斋戒。」

那些不懂佛教者，嘲笑受持八戒，并时常说：「你只是断食和挨饿，如此而已。」他们不懂善行与恶行。他们不懂得怎样通过克制想吃的欲望（贪欲），可以培育善心。但他们知

道禁食对病人有益，并赞扬它，他们只了解当前的物质利益而已，完全不明白心与来世。受持八戒即避免恶果生起，并培育如节制的善行。「圣者们，那些阿罗汉，永远止熄恶行，如杀生、偷盗、淫欲、妄语、饮用烈性饮料，不非时食。我将仿效他们的榜样一整日，透过如此行持来尊敬他们。」圣者在他们持八戒时如此想，当你饿时，你控制自己，尝试脱离饥饿的烦恼，这是善行。当善行在心中生起，心变得清净。就如当你病时禁食并净肠。既然你的心清净，当你死时，清净的心识持续着，这就是我们所说：「生为人或天人。」

二十四、圣　谛

布萨天女接着说：「我之所以居住此宫殿，是因为节制和布施的果报。」在此，「节制」是非常重要的。即使在这世间，如不节制开销，你将变穷困。如你的行为不检点，你将感染疾病或牵涉犯罪。对来世，节制是重要的，因它能清净内心。对佛教徒而言，布施将生于天界是普通的知识。

她说：「我知道四圣谛。」四圣谛是圣者所应知、所证知的真理。一旦你了悟这些真理，你就是圣者。它们为「苦圣谛、集圣谛、灭圣谛、道圣谛」。这是最重要的部分。

「知道四圣谛」并非指道听涂说地学到。它的意思是亲自证悟。你应彻底了解它们（苦谛），弃舍所应弃舍的（集谛），证悟（灭谛）和使自己修成（道谛）。注释这么说。

我们所谈论过的五取蕴构成苦谛。因此标记五蕴并了解它们，即了悟苦圣谛。当你标记时，你见到它们怎样生灭，它们怎样构成苦。这些在你禅修时便能体悟。当你到达圣道时，你见到涅盘——苦的终结，透过省思，你了解到任何生灭及未止熄的现象均是苦。这些，你在证得「道智」的刹那就会了解。了解这些并不是通过标记所缘，而是通过（道智）的功

能而体悟。

当你禅修时，对于观照的对象都不会存在渴爱，这是通过弃舍所获得的了悟。通过省思，渴爱不会在那些你已经看清是无常、苦、无我的东西上生起。它已灭去。这是你怎样在禅修中了悟。当你体证道智和涅盘，视乎所证得的道智，（不同程度的）渴爱将不再生起。在预流圣者（须陀洹）的道智，任何粗的，会引领向恶趣的渴爱已消除。在不还果（阿那含的道智），则所有欲界的渴爱已完全断除。在阿罗汉（道智），则所有余下的渴爱完全断除。

任何时候你标记，就没有烦恼，没有业力，因此，所标记的对象都不会生起苦。一切都灭尽。这种苦的止熄，在每一次标记中都被体验到。这是你如何体证到灭谛。在道智的刹那你体证涅盘，到此显而易见。

每次你观照，对于名色法真实性的正见就生起。一旦正见生起，它的心所如正思惟也伴随生起，这些前面我们已说过。修习八正道就是要开展圣道。这是你在禅修时所了悟的。在见圣道（道智）的刹那，圣道的八支生起并体证涅盘。到达「道」与「果」的人，在省思时可以知道圣道是如何证得的。这也是了悟。

因此，如果你了解名色是苦（苦谛），假如你弃舍引起痛苦的渴爱（集谛），假如你体证苦灭（灭谛），假如你修习圆满八正道（道谛），我们就可以说你知道四圣谛。因此，当这布萨天女说她已知道四圣谛，她的意思是，她已经透过亲身体验而见到内观道和圣道，换句话说，她是一位预流者（初果）。

一旦你知道四圣谛，你也知道圣法。我们引述经典来说明：

「……见圣道的多闻圣弟子，于圣人法为得善巧者。」

如果你不是圣者，你不会有正确的智慧了解圣者是什么样的人。那些从未剃度加入僧团的人，无法亲身体验比丘的行为和生活，不曾禅修的人，不会知道禅修者的行为和生活。只有当你自己是圣者，你才能分辨谁是圣者。

依照注释书，圣法包括四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八正道等总共七个修行类别（道品）。假如你了悟七类之中的一类，你就了悟其它六类。所以，我们说如果你了悟四圣谛，你就了悟圣法，因为八正道是圣法中的一类，它包括在四圣谛中。

当你自身努力成就七类修行的任何一类，比如四念处，你可以通过亲身的经验了悟它。这是真实的了悟。道听途说无法使人了悟。

i）四念处（cattāro satipaṭṭhāna）

「比丘走路时，觉知『我在走路』。」因此，一位将会成为圣者的禅修者，在他走路时，会标记「走、走」或者「提起、向前、放下」。当他这样走路时，随着他的标记，正念就生起，连带了知被标记对象的观智亦生起。你清楚走路的意欲（动机）、走路的色身、觉知的心如何生起和灭去。每次当你这样标记，所生起的正念和智慧，就是透过「身念处」（kāyānupassanā）所确立的正念（sati）。

「当他感觉苦受时，他觉知『我感觉苦受』。」无论何时当热、痛生起，禅修者标记「热、热」或「痛、痛」。如此，他保持觉知，并清楚知道各种受如何生起和灭去。这是透过「受念处」（vedanānupassanā）确立的正念。

「当内心热恼时，他了知热恼。」每次当这样的心念或观念生起时，禅修者观照「执取、喜悦」等。他如此保持正念，觉知和知道心念如何生起和灭去。这是透过「心念处」（cittānupassanā）确立正念。

「当他有感官欲望时，觉知『我有感官欲望』。」禅修者标记「欲望、喜悦」等，觉知并了知感官欲望等倾向，如何生起和灭去。这是透过「法念处」（dhammānupassanā）确立正念（法即「五盖」及「十二处」等）。

ii）四正勤（cattāro sammappadhānā）

你们当中一直在这里接受训练的人，一直在此禅修，并从亲身体验去了解。你熟练圣者的法——四念处。同时，你也是在修「四正勤」。当你标记时，你正尽力弃除已生起之恶，或阻止未生起的恶行生起，或增长未生起的内观和道的善行，或增加已生起的内观智慧。

iii）四神足、五根、五力及七觉支

这也涉及「四神足」（cattāro iddhi-pādā），当你修习时，你依靠欲、精进、心、观[64]。「五根」（pañcindriyāni）即信、精进、正念、定、慧，也存在。「五力」（pañcabalāni）和「五根」一样。

七觉支（satta bojjhaṅgā）也存在。当你标记时，你有正念、择法、精进、喜悦、轻安、定、舍。八正道也涉及，这里无需再重复。

再返回布萨天女的故事。祂说：「我谨守五戒，我是佛陀的女在家弟子。我时常听到欢喜园（Nandana），并想要到那去，结果我投生到欢喜园。」

欢喜园是忉利天一座花园的名称。在那时，人们谈论欢喜园就如现今人们谈论美国或欧洲。布萨听到人们说天人的花园，并希望出生在那里，因此祂投生到那里。但现在祂在那里并不快乐。祂对自己很不满。祂告诉目犍连尊者：「我没有遵

64 四神足亦译作「欲、进、念、慧」。

循佛陀的话，把心转向了此低阶世界，现在我充满懊悔。」

佛陀教导我们，生命——无论何种形式——都不好，它只是苦。他教我们修行，直到苦的灭尽。但布萨忽略了佛陀的教导，并期望获得天界生活，现在祂发觉到祂错了。

你可能会问：「为何不在天界修行，使苦完全消灭？」在那里不易禅修。天人时常唱歌、跳舞和寻乐。在那里没有像人界有宁静的地方。即使人界，当你们这些禅修者回家去时，亦不能好好禅修，是吗？因此，现在就要好好努力。

目犍连尊者鼓励祂说：「布萨，不用担忧，世尊已宣称你为预流圣者，获得特别证悟，你已脱离了苦界。」

这位年轻的天女，现在仍然在忉利天。以天界的时间计算，祂在那里其实不久。这儿的一百年相等于那里的一天。从佛陀时代到现在是 2500 多年，在忉利天只有 25 天。祂还不到一个月大。如你现在获得觉悟，在四十、五十、六十年后，你将投生天界，遇见祂，并和祂平起平坐讨论佛法。如果你还没有获得任何果位，无需气馁，最低限度你会投生天界。然后问那些天人圣者，听祂们的教导，并注意祂们所教导的。那么你将证得道和果。天人的身躯非常清净，依此纯净色身生起的心识是敏锐和迅速。因此，如你记得在人界所修习的东西，你将了解名与色的生灭，不久便可达到圣道和果。

「在那里，当有福者对他说出法句时，比丘们！忆念的生起是徐缓的，但那位众生迅速地到达非凡处（证悟涅盘）。」

（《增支部 4 集 191 经/入耳经》）

Tassa tattha sukhino dhammapadā plavanti. Dandho, bhikkhave, satuppādo; atha so satto khippaṃyeva visesagāmī hoti.

AN.4.191 Sotānugatasuttaṃ[65]

[65] 这里的引述与英译本有少许出入，原文的英译若直译如下：「比丘，他从前经验过的佛法的片断流入他的快乐中。忆念的生起迟缓，但他那时很快证得道、果、涅盘。」由于这与

一位释迦族的女子，名叫瞿碧迦（Gopikā），她是一位预流圣者，死后投生为忉利天王的儿子。在那里，祂看到三个干闼婆天人在祂父亲的皇宫里跳舞。省思时，瞿波迦（Gopaka，祂现在的名字）看到三位天人的前世为祂敬仰的比丘，于是祂告诉祂们。其中两位记得祂们修习过的佛法，于是系念观照，就在当场获得禅那，成为不还圣者并升上梵辅天（Brahmapurohita）。

有很多天人和天女像布萨那样现在住于天界，祂们在佛陀住世时修习佛法。有些像瞿波迦天人由女子投生天人。祂们都像你们一样修习佛法，这是非常令人振奋的。此为古道，圣者所走的路。你应知我们正依循着这条路。每次你标记，你便沿着这条路走，如旅行者每一步正靠近目的地，你的每一个标记也在靠近涅盘。

假如一万次标记可达至道果，而如果你现在已做了一千次标记，那么你还需要九千次标记以达到目标。如你已有九千次标记，那么你还只需一千次标记。如你已有九千九百九十九次标记，那么你的下一次标记就可以达到道智。你越勤于标记，就越靠近证悟道智。

愿你们能标记任何时刻由六根门生起的五取蕴。

愿你们能了悟它们的无常、苦、无我性。

愿你们的内观能够快速进步，

愿你们证悟涅盘，脱离一切苦！

原经文内容有些许出入，这里选择从原经文摘录对应的经文。

后记

缅甸马哈希大师的《内观要义》（Fundamentals of Insight Meditation，旧名《内观基础》）中译本，其实早于 2004 年，已经由已故的明法比丘译出。然而，可能碍于当时的网络资源，及译者本身的英语水平所限，致使旧译的内容，存在蛮多的误译及漏译等情况，这在一些英文句子稍长的译文中，可以见到内容出现倒置或错解的问题。因此，笔者在佛陀原始正法中心（MBSC）的委托下，重新将此书逐字校译，并作了大幅度的修正，较之原来的中译，内容充实和清晰了许多。

在重新编译的过程中，笔者多次发现，旧译中的某些关键教法内容，存在不少被略去重点词汇或要义的地方，例如「观照腹部起伏的『移动』」，多处被略译为「观腹部的起伏」；然而，马哈希禅法所侧重的，正是以此「移动」（风大）为观察目标。另外，马哈希大师提及腹部起伏的方法「并没有用上经典的词汇」，而明法比丘的版本则不慎地理解为「经典未记载……」，这是对意义的诠释存在了偏差，因为没有用上经典的词汇，并不表示没有经典的依据。禅修者只要观察到移动，就是观察到风大，禅修者并不需要懂得风大这个词汇，或必须用上巴利语来修习，起伏这些字不在经文里面，但是它所表达的内容，并没有偏离经典原意。

在「第十一章、即刻观照」，是笔者整理比较多的部分，在比对论典的相关内容后，将旧译表达得不顺畅，以及用词不太恰当的地方，都做了修正，并插入了多个「小标题」以分别大师所讲的多种「心路过程」（vīthi），原文中的这一大段落，在这些标题区分后，读者可以清楚辨别段落内容所表达的差异，不至于被混淆。这特别需要感谢美国如来禅修中心（Tathagata Meditation Center）的赖明老师（U Hla Myint），

多次解答笔者的疑惑，并提供所应该用的巴利词汇。这里还需要感谢杜察如尼师（Sayalay Daw Carudassini）[66]，使用缅文原书中的内容为笔者作说明，较正了英译的不足和模糊处。另外，笔者亦感谢大陆的汤华俊师兄提供不少适切的帮忙。

本书内文的多处，笔者都加入了区分内容重点的「小标题」，以及补上许多英译没有提供的巴利经文、经藏特定出处及专用词汇等等，希望读者可以知道马哈希大师所说均有依据，并没有偏离经论及古代注释书的说法。

此外，旧中译本原来有一篇《马哈希西亚多略传》，但是内容也是存在错误，如将大师圆寂的原因「急性脑中风」（severe stroke），错写为「心脏病」；全文内容亦较为简略，读者或许未能整体及多方面地了解大师的德行和成就。因此，笔者不揣凡愚，从多方搜集资料，重新撰写了一篇《新传》，希望读者对大师能够有全面的了解，从而生起敬仰之心。

此书并附录圣法尼师缅中翻译的马哈希大师《内观禅修练习》指导、班迪达大师的《禅修者小参引导》以及马哈希传承在全球各地的中心联络，让有心学习马哈希禅法者，了解入门方法，并找到教授这套内观禅法的道场。衷心地希望这本书，能够让有心学习内观禅法的人们，了知修法的重点，并熄灭身心的苦。

愿以这些功德，回向一切众生，同登解脱的彼岸。
善哉！善哉！善哉！

陈永威
2018 年 4 月记于澳门

[66] 又译「朵．莎露达西尼禅师」。

内观禅修练习

马哈希大师

1951 年讲于缅甸仰光马哈希禅修中心
圣法尼师缅中（简体）翻译
陈永威修订[67]

内观禅修（Vipassanā，又称毗婆舍那、观禅或智慧禅）是禅修者为了能够如实知见自身所发生的身心现象的本质实相，而付出的精进努力。能够被觉知的整个身体，就是一组被称为色法的物质（rūpa）。色法是禅修者能够在当下清楚地觉知到的，在周身内外发生的物质现象。所谓名法（nāma），主要就是指了知色法的心。

i) *观照六根门*

名法与色法，就是每当在看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的当下，显著地生起的身、心现象。禅修者一定要通过观照这些当下正在发生的身心现象，来了知它们的本质实相。因此，

在看到的时候，观照并标记「看到、看到」；
在听到的时候，观照并标记「听到、听到」；
在闻到的时候，观照并标记「闻到、闻到」；
在尝到的时候，观照并标记「尝到、尝到」；
在触到的时候，观照并标记「触到、触到」。

[67] 圣法尼师的缅中翻译，比较英译本的内容，更为完整而仔细，这是参考了英译本，作了句式、词汇等修订和润饰，并加入小标题，方便查阅和了解特定观法的段落。

每当意识到心在思考、妄想、回忆的时候，观照并标记「思考、思考」，「妄想、妄想」，「回忆、回忆」。需要注意的是，标记的时候，只需要默默在心里标记，不用出声来念。

ii) *主要所缘——腹部的起伏*

初学禅修者无法持续不断地观照当下发生的所有身心现象，所以，禅修者应从当下生起的，最显著和容易被察觉的名法与色法现象，开始来练习观照。

每一次的呼吸，腹部会膨胀起来（起），然后，回落下去（伏），腹部在起、伏移动的时候，生起的坚挺、紧绷、移动的现象，总是很明显。这就是被称为「风界」（vāyodhātu）的色法现象。禅修者要从腹部起、伏这个目标，开始练习观照。

为了能够观照到腹部起、伏移动时，所生起的坚挺、紧绷、移动的现象，首先要将心专注在腹部。禅修者将会发现，当吸气的时候，腹部就会膨胀起来，生起向上的移动，呼气的时候，腹部就会回落下去，生起向下的移动。腹部胀起来的时候，要同步地在心里默念标记「起、起」，腹部回落下去的时候，要同步地在心里默念标记「伏、伏」。如果腹部起、伏的移动不明显，禅修者可以把手掌放在腹部上面来觉知它。

不要改变呼吸的速度，既不要太慢，也不要太快。不要用力呼吸，否则，你会感到很累。你应该要和平时一样，保持稳定、自然的呼吸状态，同时，要在腹部起、伏移动的当下，观照并在心中默默地标记「起、伏」，「起、伏」。

在内观禅修，禅修者用什么「名称」标记并不重要，真正重要的，是觉察当下生起的身心现象，并了知它的实相。当观照腹部向上膨胀的时候，从腹部一开始移动，直到膨胀结束，观照的心要能够与「起」的移动，一直同步地全程紧贴着，

就好像你在用眼睛看着一样。在腹部向下的回落，也要用同样的方法观照。在观照腹部起、伏移动时，觉知的心要与腹部的起、伏同步地生起，就如同用石头击中目标的时候一样同步。当没有其他显著的目标生起时，禅修者要能够持续不断地观照腹部起、伏移动这个目标。

iii) *心念处*

在你观照腹部起、伏移动的时候，心会到处飘荡。心在飘荡的时候，你要尽快地觉知到，要用标记的方法来观照，如「飘荡、飘荡」。这样观照一、两次后，心会停止飘荡，你应该回来继续观照腹部。

如果是觉知到了心在妄想，就标记「知道、知道」；
如果心到达了某个地方，就标记「到达、到达」；
如果是想象与人会面，就标记「会面、会面」；
如果是想象与人见面并谈话，就标记「谈话、谈话」；
如果是一般的想象，就标记「想象、想象」；
如果是思考，就标记「思考、思考」；
如果是计划，就标记「计划、计划」；
如果是沉思，就标记「沉思、沉思」；
如果是感觉快乐，就标记「快乐、快乐」；
如果是感觉无聊，就标记「无聊、无聊」；
如果是感到高兴，就标记「高兴、高兴」；
如果是感觉沮丧，就标记「沮丧、沮丧」。

总之，无论是哪一种心生起，都应该觉知并标记心在当下的状态。禅修者每当观照并了知这些心识活动的时候，都称为「心念处」（cittānupassanā）。

由于没有练习正念观照，没有了知这些心识的活动，人们就误认为这个心就是「我」，人们认为，那是：

「我」在想象；
「我」在思考；
「我」在计划；
「我」在觉知。

人们认为自己就是，从小到大一直拥有生命、拥有思想的那个「我」。实际上，不存在这样一个「我」。那些所谓的「我在思考」，只不过是一系列连续不断的心识活动。因此，禅修者一定要通过观照每一个当下生起的，那些变得明显的心识活动，来了知心的本质实相。当如此观照心识的活动，这些活动将很容易地消失，这时候，禅修者要再回到腹部，继续观照这个「起、伏」的移动目标。

iv)　观照苦受（受念处）

当坐禅一段时间之后，僵硬、热等等一些觉受将会生起。禅修者需要仔细地观照这些觉受。如果感到僵硬，观照的心就要瞄准「僵硬」的部位，仔细观照并标记「僵硬、僵硬」。要以同样的方法，观照热、疼痛、疲累等等这些觉受。这些都是「苦受」（dukkhavedanā），观照这些觉受，就是「受念处」（vedanānupassanā）。

没有观照，或忘记观照这些觉受，就不能够了知这些觉受的本质实相，禅修者就会认为：

「我」身上很僵硬，
「我」感觉热，
「我」感觉痛，

刚才「我」还挺好的，现在这些苦受让「我」不舒服。

把这些觉受当做一个「人」，就是错误的知见。实际上，这些觉受里面没有「我」，它们只是在当下刚刚生起的、一系

列连续的苦受的生灭现象。

这就像是电灯，当电流持续地通过时，电灯就相续地点亮。同样地，这些觉受也是一个接一个、连续地生起，无论是僵硬、热、还是痛，都需要用心专注地观照。禅修者最初开始禅修的时候，当这些觉受生起时，往往感到疼痛难忍。因此，想要更换姿势的「意欲」（chanda）就会生起。这种想要变换姿势的「意欲」也要注意观照，之后，观照的心再回到僵硬、热等等的觉受上，并持续地观照，直至它们消失。

有句话说：「忍耐导向涅盘」。在内观禅修过程中能够忍耐，要比在其他任何境遇下能够容忍更为至关重要。如果能够忍耐苦受，那么，禅修者将会证悟涅盘（nibbāna）。内观禅修，就是需要忍耐。如果因为无法忍受僵硬、热等等觉受，总是在更换姿势，「定力」（samādhi）就开发不出来。定力发展不出来，内观智慧（ñana）就不能够生起，因此，你将无法证悟「圣道智」（ariya magga-ñana）、「圣果智」（ariya phala-ñana）及「涅盘」。

在坐禅时，身体会生起诸多苦受，如僵硬、热、痛，以及其他难以忍耐的觉受，禅修者不要在苦受生起的时候，立即放弃观照，或者改变姿势，而是应该保持原来的姿势，尽可能地忍耐苦受。禅修者要精进地观照这些苦受，并标记「僵硬、僵硬」、「热、热」、「痛、痛」，等等。经过耐心地观照，轻度的苦受将会消失。当定力很好、很强的时候，甚至非常强烈的苦受也会消失。苦受消失之后，禅修者再回到腹部，持续地观照腹部起、伏的移动。

如果经过长时间的观照后，苦受还是不消失，并且变得忍无可忍时，禅修者当然可以更换姿势。这时候，你要首先观照「想动、想动」这个意欲，之后，要缓慢地做一切动作，同时，必须要观照并标记这些动作。

抬起手臂时，标记「抬手、抬手」；

移动手臂时，标记「移动、移动」；
身体晃动时，标记「晃动、晃动」；
抬起脚时，标记「提起、提起」；
移动脚时，标记「移动、移动」；
放下脚时，标记「放下、放下」。

换好了姿势之后，身体坐直了，你应该再回来继续观照腹部。观照的心要一个动作接着一个动作、连续地进行观照，定力也要前一个刹那接续后一个刹那，无间断的。只有这样，禅修者的正念、定力，以及内观智慧才会连续提升直至最终圆满成就。当正念、定力以及内观智慧趋于成熟、圆满成就的时候，将会生起道智、果智。

内观禅修的过程，如同古代的人们为了生火，需要不停地用力转动，摩擦两个引火木块，直至火苗生起时，才可以放弃摩擦。

同样，修习内观也应该是一个现象接着一个现象地观照，定力必须要一直持续，毫无间断。例如，如果有僵硬或热的觉受生起，在这些觉受消失之后，观照的心也不要停下来「休息」，而是立即将心再带回到腹部，持续地、不间断地观照起、伏的移动。

当痒的觉受生起时，心要专注地观照痒的部位，并标记「痒、痒」，由于它是苦受，你就会想要抓痒，那么，痒的觉受与想要抓痒的意欲都要立即观照，并标记「痒、痒」，「想抓，想抓」，需要注意的是，禅修者不应该立即先去抓痒。

如果禅修者能够忍耐并持续地观照，一般来说，痒的觉受就会消失，这时候，你要再回来观照腹部起、伏的移动。如果痒的觉受一直不消失，你当然可以抓痒。首先，想要抓痒的意欲需要认真观照，「想抓，想抓」，之后，所有抓痒的动作都要仔细观照并标记，例如，手触到痒处、来回刮痒等等，抓痒后，手臂如何放置，接触到什么部位等等。最后，你再

回来观照腹部起、伏的移动。

v) *观照各种姿势的转换*

每次在变换身体姿势的时候，都不要漏失任何一个动作细节。从想要更换姿势的「意欲」开始，接下来的一系列动作都需要细致认真地观照。

从座位上要站起来时，注意自己生起了想站起来的意欲，标记「想起身、想起身」，然后，在起身的同时，观照一系列的身体及四肢的动作，并做相应的标记。比如，抬起手臂、移动、伸展，支撑身体，身体前倾等等。当开始起身时，要小心翼翼地放慢动作，要观照并默念标记「起身、起身」，同时，注意自己身体变轻并站立起来。

禅修者的行为动作，应该要像个虚弱的病人一样缓慢。普通身体正常健康的人，通常是动作迅速敏捷而不假思索的。衰弱的病人却不是这样，他们动作缓慢、轻柔、细腻。比如，有腰痛、背痛的人，或其他类似身体病痛的人，站起身的时候就会非常小心、缓慢，以免弄伤自己的身体。

在禅修的时候，禅修者唯一需要做的工作，就是如实观照。除了观照目标之外，看到了什么，听到了什么都不要理会。所以，无论是看到了什么，要跟瞎子看不到一样，只是观照「看到、看到」；无论听到了任何声音，要跟聋子听不到一样，只是观照「听到、听到」。

禅修者在更换姿势的任何时候，必须要像个病人，任何动作都要缓慢、轻柔、细腻，只有这样，正念、正定以及内观智慧才能够开发、培育起来。在座位上要起身之前，观照「坐着、坐着」，然后再慢慢地、像个虚弱的病人一样站起来，例如，要轻轻地移动手、慢慢地抬脚，轻轻地弯曲或伸展四肢，慢慢地低下头，慢慢地抬起头，一切动作要轻柔、细腻，

同时标记「站起来、站起来」。当身体站直后，观照站在那里的姿势，标记「站着、站着」，在左顾右盼的时候，要标记「张望、看到、张望、看到」。

vi) *行禅的修习*

走路的时候，观照走路的脚步，默念标记「左步、右步」，「左步、右步」。你一定要觉知当下迈出的是左步，还是右步，每一步从提脚开始，到踩下脚为止，心必须要持续专注地观照每一步的动作。这是在较快走路时，一段式的行禅观照方法。当走路快速，以及要走一段距离的时候，能够观照左步、右步就足够了。

稍慢一点走时，就要标记「提起、放下」。练习两段式行禅时，同样需要观照脚的活动，同时标记「提起、放下；提起、放下」，开始练习行禅时，要练习观照提起脚、放下脚的动作，并同时还需要了知，提起脚或放下脚时「轻」或「重」的感觉。练习两天之后，观照就变得容易了。这时候就可以练习观照三段式行禅。

在经行道上来回行禅（caṅkama）的时候，需要进一步练习三段式行禅，每跨出一步，禅修者需要观照三个连续的活动。当提起脚时，标记「提起」，当向前推动脚时，标记「向前」，放下脚时，标记「放下」。对于初学禅修者，一开始时练习一段式和两段式行禅已经足够。

当行禅结束后，想要修习坐禅时，需要先观照「想坐」的意欲，当坐下去时，观照并标记「坐下、坐下」，同时，觉知身体下降时，重的感觉。坐下之后，安置手脚的动作，也要能够全面地观照。静静地坐好之后，要立即观照腹部起、伏的移动。

vii)　躺卧及睡前的观照

如果感到困倦，就观照并标记「困、困」，当时间到了要睡觉的时候，在躺卧时，移动手脚的全部动作，都需要仔细观照。

抬手时，观照「抬手、抬手」；
移动手臂，观照「移动、移动」；
支撑身体时，观照「支撑、支撑」；
身体晃动，观照「晃动、晃动」；
伸展腿脚，观照「伸腿、伸腿」；
躺卧，观照「躺下、躺下」。

观照躺卧的一系列动作，是非常重要的。在躺卧的过程里，你可能会证悟殊胜的智慧。当定力与智慧开发成熟的时候，随时随地你都可能会证悟「道智」与「果智」，即使在弯曲或伸展手臂的时候，也都有可能证悟涅盘。在佛陀入涅盘后不久，他的侍者阿难尊者（Ānanda），就是在躺下来的过程中，证悟了解脱一切烦恼的阿罗汉（arahant）。

阿难尊者在第一次佛典结集的前夜，为了证得阿罗汉的果位，他十分精进地不断禅修。尊者几乎整夜都在修习身念处，他一直在修习行禅，他观照自己的脚步，「左步、右步」，「提起、向前、放下」，他一个脚步接着一个脚步地观照，观照想要走的意欲，仔细地观照每一步脚的移动过程。虽然阿难尊者一直在练习行禅，观照并了知名法与色法，极其快速生灭的本质实相，但几乎快到黎明的时候，他还是没有证悟阿罗汉。当意识到自己已经过度地修习行禅，太过精进时，为了平衡定力与精进力，他决定，应该要修习一会儿卧禅。于是尊者进入自己的房间，坐在床上，开始躺下去。当他正在躺下，细致入微地观照所有动作之时，在短短的一瞬间，阿难尊者证悟了阿罗汉的果位。

在他这样躺卧之前，阿难尊者只是须陀洹圣者（sotāpanna），

在他躺卧的过程中，由于他精进地观照，因此，就在一瞬间，他连续地证悟了斯陀含（sakadāgāmi）的道智、果智；阿那含（anāgāmi）的道智、果智；以及阿罗汉的道智、果智。

禅修者应该想一想阿难尊者在躺卧的瞬间，证悟阿罗汉的例子，任何时候，如果能够精进地观照，你也有可能证悟「道智」、「果智」，时间不需要很长的。

所以，无论何时何地，禅修者应丝毫不可疏忽任何细节的观照。因此，像刚才所说，躺卧的所有身体动作，以及安排手脚的动作，都应该小心翼翼地注意，恭恭敬敬地观照。当身体静止地躺好后，再回到腹部，专注地观照起、伏的移动。

一个非常认真、精进的禅修者，应该珍惜这种正念的修习，虽然到了夜间时，人已经困倦，但是，禅修者也不应该放弃观照。禅修者应该继续精进地观照，直到睡着。如果禅修状态好，一些观照技巧娴熟的禅修者就不会睡觉了。相反地，如果瞌睡得厉害，你自然就会睡着。

当你感觉困了，想睡觉，就应该观照这个意欲，标记「想睡觉、想睡觉」。如果你的眼皮下垂，就标记「下垂、下垂」。如果眼皮沉重，要标记「重、重」。如果眼睛痛，要标记「痛、痛」。以这样来练习观照并标记，困意将会消逝，眼睛会再次变得清晰明亮，这时，要观照「清醒、清醒」，之后，再把心专注回腹部，持续地观照起、伏的移动。

禅修者想要睡着并不难，实际上非常容易。如果修习卧禅，渐渐的你就会感到眼困，最后就自然地入睡了。所以，禅修初学者不要修习卧禅太久或太多。禅修初学者应该多多地修习坐禅与行禅。

睡眠的时间就是禅修者休息的时间。作为一个认真的禅修者，应该限制睡眠的时间为 4 个小时左右。这是佛陀允许禅修者在午夜休息的时间。4 个小时的睡眠，基本上是足够的。如

果不足够，你可以延长至 5 到 6 个小时。显然，6 小时的睡眠对大多数人的健康需要是足够的了。

viii) *日常活动的观照*

一个真正想要证悟道智、果智的禅修者，应该只有在睡觉的时候，才会停止精进。在清醒的时间里，禅修者应该马不停蹄地、毫不懈怠地一直保持持续的正念观照力。所以，每当醒来时，你就要观照身心醒来的状态，标记「醒来、醒来」。如果已经醒了一会儿才意识到，这时候要立即观照腹部的起、伏移动这个目标。

如果想起床，应该先观照这个意欲，标记「想起床、想起床」。然后，观照起床时手脚的一系列动作，抬头时，观照并标记「抬头、抬头」，坐起身后，观照坐着的姿势，标记「坐着、坐着」等等，禅修者能够认真地观照所有的动作，是非常重要的。如果接续已没有任何活动，而只是静静地坐着，你应该把心专注在腹部持续地观照。

起床后，在你洗脸与洗澡的时候，也不要忘记观照所有的动作。此外，穿衣服，整理床铺的活动，开门、关门的活动等等，因为这些活动相当快速，所以，要尽可能地用心观照。

当禅修者来到饭堂，注视自己的餐桌时，应观照这个行为，标记「注视、看到、注视、看到」。当你伸手取食物的时候，在触到食物的当下，在搅拌食物，抓取食物，递送食物，以及低头，把食物放进嘴里，放下手，抬起头时，所有这些动作都应该仔细地、尽可能持续地观照。这是按照缅甸人用手抓取食物时的观照方法，使用刀叉与筷子的禅修者，应该以同样的方法观照进餐时一系列的动作。

咀嚼的时候，应该观照并标记「咀嚼、咀嚼」，
尝到味道时，应该观照并标记「知道、知道」。

喜欢食物的味道，要观照并标记「喜欢、喜欢」，
觉得食物质量很好，要观照并标记「很好、很好」。

当你品尝食物、吞咽食物、食物经喉咙滑下去的时候，所生起的这一系列的名法与色法现象，都需要观照。这就是禅修者在一口一口地用餐时，进行观照的方法。喝汤的时候，无论是注视、看到，以及伸手，拿勺子，舀汤，送到嘴里，喝下去，等等动作，全部都需要观照。

在用餐时要做到这样细致的观照，对禅修初学者是比较困难的，因为要观照的活动太多，必然会漏失观照一些活动，但是，你应该事先决意，要尽力观照所有的动作。当精进力、定力逐渐培育成熟后，禅修者就将能够细致地观照所有这些动作现象。

禅修初学者在开始禅修的时候，因为总是打妄想，所以，会漏失观照许多目标。但是，你不要为此感到沮丧。禅修初学者都会遇到类似的困难。经过多次练习之后，就能够觉知到每一次生起的妄念，逐渐地，将不会再有许多妄想了。

ix) *证得观智与涅盘*

反反复覆地练习观照，心将能够与所观照的目标同步生起。比如在观照腹部膨胀的时候，观照的心能够贴着腹部，与腹部向上的移动同时生起，在观照腹部回落的时候，观照的心也能够贴在腹部，与腹部向下的移动同时生起。

腹部向上移动是色法，观照的心是名法，腹部向下的移动是色法，观照的心是名法。名法与色法，就是这样成双成对地生起，当观照的心能够紧贴腹部的时候，禅修者自己将能亲自清清楚楚地了知到，当下的名法与色法是成双地生起的。

因此，在每一次观照时，禅修者都会清楚地了知到，当下发

生的只有名法与色法这两类现象，它们中间哪会存在一个人呢？被观照的色法是一类现象，观照它的心这个名法是另一类现象。

这种智慧就是「名色分别智」（nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa），是「内观智」（vipassanā-ñāṇa）中第一阶的观智。正确地证悟这一观智很重要，如果禅修者继续修习正念观照，接下来就将会证悟「缘摄受智」（paccaya-pariggaha-ñāṇa），即：如实知见名法与色法之间，互为因果关系的智慧。

在此基础上，禅修者还将会如实地了知到，所有的现象都是快速地在这个刹那生起后，又在下一个刹那灭去，一眨眼的工夫都不会停留。一般人会以为，人的身与心，从年少到年老整个一生，都是持续不断地存在的，人们以为，这个身体从小到大都拥有它，这个心从小到大也都拥有它。无论是身体还是心，人们以为这是「我自己的」。实际上，并非如此，没有任何名法与色法永远地存在。

经过深入地禅修，禅修者将会亲身体验到，所有现象都是在快速地灭去的，禅修者将会如实地知见到，名法与色法是无常的这一本质实相。这是「无常随观智」（aniccānupassanā-ñāṇa）。这种生灭的本质实相是苦的，这是「苦随观智」（dukkhānupassanā-ñāṇa）。此外，禅修者也将会体验到身心各式各样的苦受，这也是「苦随观智」。

随后，禅修者会觉知到，所有的名法与色法现象都是在自发地缘生缘灭，不受任何人控制、不顺应任何人的意志，所有生起的现象里面，没有一个主宰。在观照的当下，禅修者如实知见到，「身心现象是无我的」这一实相。这是「无我随观智」（anattānupassanā-ñāṇa）。

禅修者继续深入禅修，当观智逐渐成熟的时候，禅修者将会在观照目标的任何时候证悟涅盘。所有过去诸佛、阿罗汉与圣者们，都是通过修习「四念处」（satipaṭṭhāna）正道而证

悟涅盘的。

所以，现在即将投入密集禅修的禅修者，必须要知道，大家已经踏上四念处的正道，这就是过去诸佛、阿罗汉与圣者们曾经修习过的四念处正道。

由于大家累积了足够的善业功德，由于大家曾经发愿，要以所修习的善业功德为助缘，证悟道智、果智以及涅盘，由于大家所累积的「波罗密」（pāramī，资粮）在今生已经渐趋成熟，所以，大家现在能够踏上过去诸佛、阿罗汉与圣者们所修习的四念处禅法的正道，大家应该对自己有这样的福德感到欣慰。只要按部就班地、自始至终地沿着这条伟大的正道修习内观禅法，禅修者就有希望，在今生成就过去诸佛、阿罗汉们以及其他圣者们曾经证悟的、出世间的定力与智慧。

精进的禅修者将很快就会经验到，自己未曾体验过的轻安与禅定，由于生起了轻安与禅定，禅修者将品尝到殊胜的法味，体验法的喜乐和诸多各类的善法。

生起了轻安与禅定之后，能够如实知见到名法与色法各自的「特相」（sabhāva-lakkhaṇa），如实知见到名法与色法无常、苦、无我的「共相」（sāmañña-lakkhaṇa），这些是禅修者亲证的内观智慧。内观智慧渐趋成熟的时候，禅修者必将会证悟到过去诸佛、阿罗汉以及其他圣者们曾经证悟的道智、果智与涅盘。

x) *证得初果*

这并不需要很长时间。现在，大家在密集禅修期间，就有可能证悟这些殊胜之法。实际上，这些殊胜之法，可以在一个月、20 天或 15 天的密集禅修期间内体证。那些具有非凡波罗密的人，甚至可以在 7 天内证悟这些殊胜之法。

禅修者将会根除「有身见」（sakāyadiṭṭhi）、「疑惑」（vicikicchā）、「戒禁取见」（sīlabbataparāmāsa），并解脱四恶道（apāya）的轮回。禅修者应该胸怀如此坚定的信心，努力精进地修习四念处正道。

祝愿各位禅修者，能够付出十足的精进力，并能够快速地体证过去诸佛、诸阿罗汉以及圣者人们曾经证悟的道智、果智与涅盘！

禅修者小参引导

班迪达大师 着
潘宗铭、大越法师、温宗堃 译

中译者序

ciraṁ tiṭṭhatu saddhammo, dhamme hontu sagāravā sabbepi sattā
愿妙法久住，愿众生以法为尊。

《禅修者小参引导》（Guidance for Yogis at Inverview by Sayādaw U Paṇḍita）这版本是根据如来禅修中心（Tathāgata Meditation Center，简称 TMC）整理的版本，可由网络下载。相较 1998 年马来西亚出版的小册子，TMC 版本整理的内容修饰一些口语上的重复并且排版较为工整。这份译稿把 TMC 网络版的英文与巴利文打字的错误做了一些修正。

禅修者小参引导

尽管禅师已教导了禅修方法，有些禅修者仍然无法正确地练习，而且小参时无法向禅师报告他们的修习体验。虽然有一些禅修者可以练习得很顺利，但却不能完整地描述自身修习的历程。因此，这段开示是为了帮助禅修者能有条不紊地向禅师报告：他们在禅修过程中如何进行练习，又观察到什么现象和体验。

就禅修方法而言，马哈希大师（Mahāsi Sayādaw, 1904-1982）曾为初学禅修者，录制一段简要开示。一开始就是谈正念禅修（Satipaṭṭhāna）的基本目标，也就是腹部的上升与下降（起、伏）。

根据佛典的解释，我们是由不断生灭的名色法（身心现象）所组成。禅修者应该能透过正念，在六根门体验生灭过程。例如，眼睛与视觉景象都是色法（物质现象），眼识则是名法（心理现象）。同样地，耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、心理活动及手臂屈伸、转身、弯腰或步行等身体动作，也都是名色现象。马哈希大师教导禅修者，要在各种目标——即使是微不足道的目标——变得明显时，贴近去观察它们。

即使马哈希大师的教导已经非常明白易懂，然而禅修者实际操作时还是会遇到一些困难。为了帮助禅修者克服这些困难，禅修中心的禅师们为初学者说明，该如何观察基本目标——如腹部的上升与下降（起、伏），以及如何在其他目标如杂念、感受、景象、声音等出现时，加以观察。然而，一些初学者仍无法恰当地练习，也不能够清楚地报告他们的修习历程。为了克服这些困难，禅师们设计了下列方便记忆、有助理解的箴言。

箴言一

「报告你如何观察基本目标，又经验到什么感受。」

禅修者在坐禅练习时，应如实心系的基本目标，即呼吸时的腹部上升与下降（起、伏）。如果缺乏其他显著的目标，禅修者应该持续地观察基本目标。〔如果其他显著的目标出现〕，应该观察其他目标，直到其灭去后，再回到基本目标上。

禅修者必须能够报告，他如何观察腹部上升移动的整个过程。一吸气时，腹部便上升，继续吸气时，腹部会持续上升。吸气结束时，腹部上升移动结束。

观察腹部的上升移动时，应该经历、了知整个移动过程。经典说：sabba-kāya-paṭisaṁvedī〔了知一切身〕，这是指应

该尽可能持续地（没有中断地）观察整个腹部上升移动过程中所包含的色法现象。

禅修者应该把注意观察的心专注在腹部的上升移动过程，包含其开始到结束的所有步骤。初学者刚开始可能没有办法观察到移动过程中所有的步骤，不过他应该想办法努力达到这个目标。我们鼓励禅修者如此努力练习，以确保心对目标有认真充足的专注力。

禅修者应该要能够报告：自己是否有足够的专注力能够观察目标；能观察的心是否和目标同时生起；是否有能力观察整个腹部移动的连续阶段。如果他能够观察到目标，那么他「观见」什么？也就是说，他体验了什么？他不应该报告其他（不相关）的事，应该要能够（准确地）描述，观察到的目标及（实际）经验到的腹部上升移动。

在此禅修练习方法中有两个要素：一是所注意的目标；二是对目标的觉察。禅修者基于这两个要素，才能够描述他「观见」或经历什么。

在此，就基本目标而言，禅修者必须要能报告，觉察力与目标（腹部的上升）的移动是否同步。如果是，禅修者「观见」（觉察到）什么？是腹部本身？上升移动的形态？或是腹部上升时的绷紧与移动？

身体目标的三个面向

当禅修者观察腹部上升这个目标时，他可能看见或经验到下列这三个面向中的一个：

1. 形状（saṇṭhāna / santhāna）
2. 移动的形态（ākāra）
3. 本质（sabhāva）禅修者观察腹部的上升时，腹部的形状也许会变得很明显。或者他可能会看到腹部的移动形态——

腹部从扁平的状态逐渐膨胀，然后膨胀停止，开始收缩。在「观见」目标的本质之前，他可能会先观察到这两个面向。

事实上「观见」腹部的形状与移动形态，并不是毗婆舍那。禅修者必须超越目标的形状与移动形态，「观见」目标的本质，也就是，腹部上升时出现的绷紧和移动的感觉。禅修者如果专注地观察目标，就会「观见」这些本质。他要在小参时描述这些本质。但是，他必须向禅师报告他自身真正的体验，而不是他想象中所看见的。

禅修者也要能够观察、「观见」腹部下降的过程，并且清楚描述他的体验。行禅时也是要如此。当脚提起时，他是否可以同步地观察到脚步逐渐提起——从开始到结束的移动？如果他可以这么做，他「观见」什么？他「观见」到脚或脚提起的形态？或感觉到脚变轻且往上升，或者脚变紧且有被推动的感觉？

他应该依自身体验来报告三个面向中的任一个面向。当他（在跨步的过程中）把脚推向前时，他的心是否同步在观察脚的移动？在此同时他「观见」到什么？他「观见」到脚，或脚往前推的形态？或某些本质，例如感觉脚被从后方推移，或由前方拉动。同样地，放下脚时，他是否能够观察或注意到脚逐渐放下——从开始到碰触地板的移动？他观见到脚，或脚放下的形态？或是观见到一些本质，例如脚变轻、变柔软？

观察其他禅修目标——例如手臂弯曲、伸直，转身或弯腰，改采坐姿或站姿之时，也是要如此报告三个面向。针对这些现象，禅修者是否能够同步观察这从开始到结束的整个现象？对禅修者而言，很重要的是将自己的报告限定在禅修目标的这三个面向，不要报告杂乱的琐事。

名色法的三种特质

禅修者应该了解名／色（精神／物质）现象的三种特质：
1. 自性相（sabhāva-lakkhaṇa）
2. 有为相（saṅkhata-lakkhaṇa）
3. 共相（sāmañña-lakkhaṇa）

1. 自性相（sabhāva-lakkhaṇa）

自性相是指名色（精神与物质）的个别性质。以 28 种色法而言，例如硬或软属于地界（paṭhavī dhātu），而不属于其他的界。热或冷是火界（tejo dhātu）的特性。黏或流动是水界（āpo dhātu）的特性。绷紧、压力或移动是风界（vāyo dhātu）的特性。就名法而言，心的特质是识知目标。在 52 个心所之中，触（phassa）的特性是让心接触目标。受（vedanā）的特性是感受目标。

2. 有为相（saṅkhata-lakkhaṇa）

所有名色法的自性相，都会历经三个阶段：生（uppāda）、住（ṭhiti）、灭（bhaṅga）。生（uppāda）表示现象的生起。住（ṭhiti）指持续一段期间。灭（bhaṅga）则是消灭。这三个阶段称作有为相（saṅkhata- lakkhaṇa）。

3. 共相（sāmañña-lakkhaṇa）

名色法的第三个特质称为共相（sāmañña- lakkhaṇa），亦即无常、苦、无我。巴利文称这三个共相为 anicca-lakkhaṇa、dukkhalakkhaṇa、anatta-lakkhaṇa。这些特性是每个因条件生起的名色法所共同拥有，因此被称作共相（sāmañña-lakkhaṇa）。

禅修的练习，最终是为了体悟名色法三个特质中的共相。我们应该如何精进，才能体悟到现象的特性？我们应该在名色法出现时，立刻观察它们，此外没有其他别方法，只有在那样，我们才能体悟它们的特性。

当禅修者吸气时，腹部上升。在吸气前，腹部并没有任何的上升。禅修者的心应该继续观察腹部上升——从开始到结束的整个移动过程。只有在那时，禅修者才能「观见」到腹部上升的真实本质。什么是真实本质（特性）？随着吸气，风便往内。什么是风呢？风界有绷紧、压力或移动的特性。这就是禅修者所「观见」到的风界的真实本质。只有在它一出现、持续以及消失之前，加以观察，禅修者才有机会「观见」它的真实本质。否则，甚至连形状或形态都没法看到，更别说是真正的特性。观照心持续专注并保持一致在禅修目标，也就是腹部的上升与下降，禅修者的专注力将可以逐渐增强。

当禅修者的专注力变强时，他将不再「观见」到腹部的形状或上升／下降的形态。他的观察力将超越形状与形态，直接观见到目标的自性相，例如，腹部移动所包含的绷紧、压力和移动。

呼气时，他将感到腹部绷紧的减弱；且在呼气结束时，腹部下降移动也跟着结束。观察行禅中的移动——脚步提起、向前、放下、落至地面——时，他也会有同样的体验。

禅师不会告诉禅修者他将会「观见」什么，只会引导他怎么去做观察。就好像我们做算数的加法练习一样。老师不会给你答案，但他会教你如何把答案计算出来。
相同的指导原则，也应用在观察身体的其他动作、感受和心念。所有这一切，应该在它们出现的瞬间就被观察到，如此才保证能「观见」它们的真实本质。我们已经说明了第一个箴言。现象一出现就被观察到时，它们的真实特性便会显现。一旦与目标同步的专注觉察力捕捉住名色法的「自性相」，名色法的「有为相」与「共相」自然就会显现。

第二箴言

「只有『观见』现象的自性（sabhāva）时，现象的有为性（saṅkhata）才会显现，也就是说，将会依序地『观见』现象的生起、持续和消失。」

第三与第四箴言

因此第三箴言是

「只有当有为性（saṅkhata）出现时，共有性（sāmañña）才会被『观见』。」

接着第四箴言是：

「『观见』共有性（sāmañña）时，观智（vipassanāñāṇa）才会生起。」

观智生起后，观智的洞察力会渐渐成熟，构成那被称为 pubbabhāga-magga-ñāna 的前分道智。之后才会出现圣道智（ariyamagga-ñāna ）。禅修者藉由此圣道智，将能够体悟名色法（苦）的止息，证得涅盘（Nibbāna）。

须重复再说一遍，在小参时，禅修者应该描述他实际「见到」的事物，而不是他认为自己「见到」的事物。只有自己「见到」的，才是自己的智慧；认为自己见到的，并不算数，这顶多是借来的（二手的）智慧，也与所观察到的现象之本质、特性不一致。

第五箴言

「所有观察、了知到的念头，都应该报告。」

当禅修者坐禅，观察或注意基本目标时（腹部的起、伏活动），可能生起各种的念头。这是不受控制的心所具有的自然特质。心倾向到处游移，离开基本目标，并制造种种的念头，有些念头是善的（kusala），有些则不是。那么禅修者应该怎么做呢？只需要观照任何出现在心里的现象。你能不能这样做呢？你应该能。如果你这样做，这些念头是持续，或被制止，

或完全消失？或者你的注意力又回到基本目标上？你要报告所有与这几点有关的事情。

第六箴言

禅修初学者专注基本目标时，一开始〔苦〕受还没有出现。但是，可能会有种种念头生起。此时，初学者没有能力观照所有出现的念头。为了去减少这些（散乱的）念头，初学者应该让注意力尽可能的贴近、专注在基本目标上。

不过当初学者坐禅经过了 5 分、10 分或 15 分钟后，身体会有一些不舒服的感受，这些也会影响到心。苦受生起时，应加以观照。报告时最好是用日常惯用的语言描述，例如「痒」、「痛」、「麻或刺痛」等等。不要用佛典术语说成 vedanā（受）。这些自发出现的苦受，应该用之前提过的方法加以观照，看它是在增强，减弱，持续，或者消失。

所以，第六箴言是：
「所有的感受皆应观察、了知，并在小参时报告。」

第七箴言

再者，还有什么现象应该被观照、了知？包括看到的景象，听到的声音，闻到的气味，尝到的食物。还有种种的心理状态，如喜欢、讨厌、昏沉、懒惰、分心、焦虑、怀疑、回想、正知、注意、满足、高兴、轻安、宁静与禅修的舒适感等等。佛陀总称上述这些为「法所缘」（dhammārammaṇa）。

假设喜欢之心生起，也观察到了。接着发生什么？可能喜欢之后跟随有贪爱生起。这现象，禅修者应该要报告。再举个例子，禅修者正处于昏沉、懒惰及无力的状态。当他观照了心的这些状态后，又有掉举出现。这些现象，依序地观照后，又生起了什么其他现象。总之，不论任何法所缘在何时生起，都应该加以观照。

总而言之，念处内观禅修（satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā）有四种观照的目标：

1. 身体的活动
2. 感受或感觉
3. 心识的活动
4. 其他心理状态

在内观禅修中，会持续不断的进行三件事：

1. 现象出现
2. 观照正发生的现象
3. 有所发现、了悟

第七个箴言要求禅修者了知发生的每一个现象，第二与第三项是禅修者应关注的事。对于（包含在上述四类观照目标里的）每一个禅修目标，很重要的是了解上述的三件事。禅修者〔特别〕要关心是其中第二件事，也就是观察或观照在自己身上发生的现象。第七个箴言这么说：

「所有出现的，被观察到的，被了知、『见到』的，都应该彻底了知，并且在小参时报告。」

全球马哈希传承禅修中心资料

在缅甸，马哈希传承的中心，超过六百多家，但由于大部分没有中英文翻译，因此多数不接待外籍人士。比较多华人前往的是仰光马哈希禅修中心总部、班迪达禅修中心的仰光和森林中心（Hse Main Gon），以及恰宓禅修中心的仰光和莫比（Hmawbi）中心，设备相对完善及有英文、华语的翻译。

至于缅甸国外，全球各地均有马哈希传承的禅修中心，马来西亚、印度尼西亚、新加坡、加拿大、英国、美国等地都有分中心，许多都能够提供英文或华语翻译，十分便利。海外华人可以透过下面的联络数据，寻找附近的马哈希传承中心学习。

以下是一些前往缅甸禅修的事项：

i) 申请报名

为了让禅修中心更好地安排住宿等事宜，禅修者应提前联络禅修中心报名申请禅修的位置，由于部分季节可能名额紧张，欲参加者应该提早几个月前筹划，耐心等候审批，如果久久没有回复，可以致电或电邮负责报名的人员查询。有的月份禅修中心若不多外籍人士，则可以随时入住禅修；不过，禅修中心亦可能因应个别情况，不接受申请，敬请留意。

ii) 签证

缅甸的「旅游签证」现在一般为一个月（28 日），如果希望禅修超过一个月，那么便需要申请禅修签证，批出的日期，最多三个月，并可以在缅甸期间续签；另外亦有 70 日的商务签证。现在缅甸出入境部门有网络申请的电子签证，费用为 50 元美金，十分便利，网站可以申请旅游或商务签证。

签证的官方网站：
https://evisa.moip.gov.mm/

禅修者应注意，禅修签证的申请，需要事前取得当地禅修中心的「保证书」（或「邀请函」），方能申办，而且这代表那三个月，都只可以居住在该禅修中心。

iii) 气候

酷热的月份：
三月～五月，温度在 25 至 40 度摄氏
（这是最暑热难耐的季节，中午可以到 43 度以上，四月是缅甸新年，禅修中心一般很多人，禅堂和住宿非常拥挤，不宜前往）

雨季：
六月～十月，温度约在 23 至 35 度摄氏

清凉的月份：
十一月～二月，温度约在 18 至 28 度摄氏
（这是最适合禅修的季节）

iv) 雨安居（vassa）

每年七月中下旬至十月中下旬，是僧众的雨安居，那段期间，禅修中心相对比较多僧众，禅师们也比较少出外，如果希望较长时间跟某位禅师学习，这是比较适合的时期。

v) 货币

缅甸市面都是使用缅币（kyat，1 美金等于约 1200 缅币），不过很多地方也会接受使用美金，但是当地人对美金的新旧程度很在意，美金必须要干净平整无折痕、无印记，否则兑

换价值大减甚至不收，这一点请必须注意，携带新净的美金。

vi) 交通

机场或其他旅游境点的出租车（的士），很多时候见到外籍人士都会漫天索价的，因此务必了解清楚前往某中心所需的费用。亦可以向禅修中心请求安排出租车到机场（自费），这样一般比较安全。

vii) 费用或捐献

禅修中心一般都是免费供大众修行的，如果想供养或捐献，有几种选择可以进行：早餐、午餐、黄昏的果汁、建设、供僧等。一般如果提供饮食较好的中心，早餐一个人大概 1~1.2 美金，如果是有一百人的道场（连法工、职员等），那么早餐大概 100~120 美金，视乎食物的质量；午餐一般是早餐的两倍到三倍之内；至于果汁，大概是一人 0.2 美金。（按 2018 年初的情况）

缅甸僧人一般是不会接触金钱的，所以请不要给钱或递红包给僧人，应该到办事处，向负责人员表示想供养僧团或某位尊者的「四资具」（衣服、饮食、医药和卧具），他们会把资金安排作购买物资给相关的僧团 / 尊者，如果是僧服或物资，则可以直接供养僧人，但食品不能在午后供养。

viii) 饮食文化

缅甸是南传佛教国家，因此寺院或禅修中心，主要食用三净肉，有的中心能够为禅修者提供素食，然而都会夹杂五辛（葱、蒜、洋葱等）和鸡蛋，严格汉传素食者，或需要自备坚果或营养品补充。一般而言，白饭和粉面是每日的主食，缅甸传统的鱼汤粉是常见的菜色。禅修期间由于持守八戒，中午 12 点后均不能进食固体食物、咖啡、茶等，有的中心会在下午提供果汁。注意缅甸食物相对油腻，很多会有辣椒、油炸、

味酸及嗜甜，高血压及糖尿患者需特别注意，部分中心有提供清淡的食物如粥或玉米，水果如香蕉、苹果等亦多数每餐供给。应尽量避免进食冷品，以免水土不服。

ix) 卫生及衣着

缅甸很多季节天气潮湿炎热，一般中心虽然都会具备基本设施，然而有的可能比较简陋、发霉或受潮，因此应注意清洁、带备卫生用品或床具等。缅甸的超级市场都是各式货品齐全的，可以购买后再进入禅修中心。有的禅修中心附有小型诊疗中心，可以治理如感冒等的疾病，及提供简单医药。

禅修中心一般要求学员穿着白色上衣（女众可能需要穿长袖）及缅式的 Sarong / longyi（类似长裙）。可以在办公室购买或借用，不过最好提前准备。衣服在雨季（尤其七、八月）一般会比较难晾干的，敬请注意。

x) 禅修日程

这是班迪达森林禅修中心的国际禅修营日程，其他道场作息大多类似，有的可能在凌晨 4 点起床，到晚上 9、10 点休息，坐禅一般每日六至七座。

03:00	起床
03:30-4:00	行禅
04:00-4:45	坐禅
04:45-5:00	早课
05:00-6:00	早餐
06:00-7:00	坐禅
07:00-8:00	行禅
08:00-9:00	坐禅
09:00-10:00	洗澡或者行禅

10:30-11:30	午餐
12:00-13:00	坐禅
13:00-14:00	行禅
14:00-15:00	坐禅或者听开示
15:00-16:00	行禅
16:00-17:00	坐禅
17:00	喝果汁
17:00-18:00	洗澡或行禅
18:00-19:00	坐禅或听开示
19:00-20:00	行禅
20:00-21:00	坐禅
21:00-21:15	晚课及休息

xi) 各地道场联络数据：

缅甸

1. 马哈希禅修中心（仰光总部）
Mahasi Sasana Yeiktha
地址: Buddha Sasana Nuggaha Organisation No 16, Sasana Yeiktha Road, Bahan Yangon, 11201 Myanmar
电话: (+95) 01 541971, 552501.
传真: (+95) 01 289960

网站: http://www.mahasi.org.mm/
电邮: mahasi-ygn@mptmail.net.mm,
mahasi.meditationcenter@gmail.com

2. 班迪达（仰光）禅修中心
Panditarama Shwe Taung Gon Sasana Yeiktha
地址: 80-A, Than Lwin Road, Shwe-gon-dine, Bahan 11201,
Yangon, Myanmar
电话: +951 535 448, +951 705 525
电邮: com2panditarama@gmail.com
网站: www.panditarama.net
（中文联络人：圣法尼师 QQ：1034823075 或电邮：
santadhammaa2010@gmail.com）

3. 班迪达（森林）禅修中心
Panditarama Forest Meditation Centre (Hse Main Gon)
地址: Hse Main Gon, Bago Township, Myanmar (Burma)
电话: +95 949 450 787, +95 953 008 85, +95 953 025 00
（可经由仰光中心联络和安排）

4. 恰宓（仰光）禅修中心
Chanmyay Yeiktha Meditation Centre
地址: (55/A), Kabar Aye Pagoda Road, Mayangone, P.O. 11061,
Yangon, Myanmar.
电话: +95-1-661479, 652585
手机: +95-9-73012333
电邮: chanmyayinform@gmail.com

5. 沙达玛然希禅修中心（仅缅语 / 英语）
Saddhammaransi Meditation Centre
地址: 7, Zeyar Khaymar Road, 8th mile, Mayangon Tsp.,
Yangon
电话: +95-1-661597

6. 恰宓（莫比）森林禅修中心

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre
地址: Satipatthana Road, Shansu, Hmawbi, Myanmar
电话: +95-9-783000775
（可经由仰光中心联络和安排）

7. 恰宓绵禅修中心（仰光郊区）
Chanmyay Myaing Meditation Centre
地址: Shwe U Min Street, No.3 Highway, Laydaungkan, Mingaladon Township, Pale PO 11022, Yangon, Myanmar
电话: +95 (0)97 996 83858, +95 (0)1 638 350
电邮（Virañani 尼师）: viranani@gmail.com

其他亚洲地区（下列部分中心只能提供英文翻译）

8. 尼泊尔蓝毘尼禅修中心
Panditarama Lumbini International Vipassana Meditation Center
地址: Lumbini Garden, Lumbini, Rupandehi District, Nepal.
电话: +977 71 621084, +977 71 580118
电邮: info@panditarama-lumbini.info
网站: http://www.panditarama-lumbini.info/

9. 尼泊尔国际佛教禅修中心（加德满都）
International Buddhist Meditation Center
地址: G P O Box 8973, NPC 269, New Baneshwor, Kathmandu, Nepal.
电话: +977 1 4784 631, +977 1 478 2707
电邮: ibmcsati@gmail.com

（新加坡及马来西亚道场很多都能提供华语翻译）

10. 新加坡内观禅修中心
Vipassana Meditation Centre (Singapore)
地址: No. 251, Lavender Street, 338789, Singapore.

电话: 64453984
电邮: vmckm@singnet.com.sg
网站: http://vmc128.8m.com/

11.新加坡恰宓禅修中心
Chanmyay Yeiktha Meditation Centre
地址: No. 03 Verdeview, Choa Chu Kang Estated (688641), Singapore
电话: +656 3673100
电邮: info@chanmyaysin.org
网站: www.chanmyaysin.org

12.新加坡念处禅修中心
Satipatthana Meditation Centre
地址: 8 Jalan Shaer, Sembawang Springs Estate, Singapore 769355
电话: (65) 67589488
电邮: sati_patthana@yahoo.com.sg

13.马来西亚佛教禅修中心（槟城）
Malaysian Buddhist Meditation Center (MBMC)
地址: No. 355, Jalan Mesjid Negeri, Penang 11600, Malaysia
电话: +604 2822 534

14.马来西亚尼乐塔禅修中心（霹雳州爱大华）
Nirodharama Meditation Centre
地址: No. 26265, Jalan Columbia, Manjung, Perak, 32400 Ayer Tawar, Perak, Malaysia
电话：+60 12-738 5386

15.马来西亚卡玛兰迪禅院（柔佛州峇株巴辖）
Khemanandi Meditation Centre
地址: Bt 6 3/4, Jalan Kluang, Batu Pahat, Johor, Malaysia
网站:http://www.kmnd.org/
电邮: sinianchuchanxiu@163.com

电话：+60 12-727 1389（杨妈妈）

16.马来西亚梳邦再也佛教会（雪兰莪州）
Subang Jaya Buddhist Association
地址: Lot PT12593, SS13, Exit Jalan Kewajipan, 47500 Subang Jaya, Selangor
网站: https://sjba.org
电话: +60 3-5634 8181

17.印度尼西亚念处禅修中心
地址（一）森林中心：Bakom Center, Dusun Barulimus, Kampung Bakom Rt. 02 Rw. 10, Kelurahan Cikancana, Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Cianjur, Puncak, Jawa Barat, Indonesia
地址（二）雅加达城市中心：Perumahan Citra Garden 1 Extention, Blok AA No. 1, Cengkareng, Jakarta Barat 11840, Indonesia
网站: www.yasati.com/
电邮: yasati_mail@yahoo.com
电话：+62 877 2005 5600（Sayalay Gambhiranani）

18.泰国恰宓禅修中心
Chanmyay Yeiktha Meditation Centre
地址: 45/1 , MU 4 Tambol Tanonun- Kard, Anpur Muang, Nakhon Pathom, 73000, Thailand.
电话: +66-81-8109632, +66 896875250
手机: +95-9-49226338
电邮: dhammodaya@hotmail.com

19.泰国曼谷内观禅修中心（大界寺第五區）
Insight Meditation Centre. Wat Mahathat, Section 5
地址: 3/5 Maharat Road, Phraborommaharatchawang Sub-district, Phra Nakhon District, Bangkok, 10200 THAILAND
电话: +66 2 222 6011

20.泰国清迈班迪达禅修中心
Panditarama Chiang Mai Meditation Centre
地址: No (108/1) Kasat Pattana T. Papai A. Sansai, Chiang Mai 50210 Thailand
电话: +66 9-3131 40201, +66 9-473 64662

21.韩国班迪达禅修中心
Panditarama Seoul International Vipassana Meditation Centre
地址: Yongcheon-ri 227-2, Okcheon-myeon Yangpyeong-gun, Kyeonggi-do South Korea
电话: 031-774-2840
电邮: manapika@hanmail.net

澳洲

22.悉尼班迪达禅修中心
Panditarama Sydney Meditation Centre Inc.
地址: 70 Market Street, Smithfield NSW 2164, Australia
电话: +61 02 9729-2343
电邮: pannathami@panditaramasydney.org, pannathami@yahoo.com

23.墨尔本班迪达禅修中心
Panditarama Melbourne Meditation Centre
地址: No. 51, Hope Street, Springvale, Victoria - 3171, Australia
电话: +61 3 9574 1816
电邮: contact@panditaramamelbourne.org
网站: http://www.panditaramamelbourne.org/

欧洲

24.英国可念法禅修中心

Saraniya Dhamma Meditation Centre
地址: No. 420, Lower Broughton Road, Salford, Manchester, Lancashire M7 2GD, U.K.
电话: +44 (0)161 281 6242
电邮: admin@saraniya.com
网站: http://www.saraniya.org.uk/

25.英国内观学会
Association for Insight Meditation（Bhikkhu Pesala）
地址: 34B Cambridge Rd Ilford IG3 8LU U.K.
电邮: pesala@aimwell.org, terryshine@gmail.com
网站: http://www.aimwell.org/

26.比利时法炬禅修中心
Dhammaramsi Meditation Centre
地址:Rivière, Belgium
网站:http://www.dhammagroupbrussels.be/en/dhammaramsi-center/
电邮: jpdty@hotmail.com

27.法国释迦牟尼佛教禅修中心
Association Bouddhique Sakyamuni
地址: Sakyamuni Meditation Centre
33, allee Emile Gemton, Montbeon
89340 Saint Agnon, France
电话: (+33) (0) 3 86 96 19 44

28.意大利樱树野原禅修中心
Pian dei Ciliegi
地址: Loc. Bulla di Montesanto
29028 Ponte dell'Olio (Piacenza), Italy
电邮: info@piandeiciliegi.it
网站: www.piandeiciliegi.it
（部分课程为内观，或收费）

美国／加拿大

29.美国加州如来禅修中心
Tathagata Meditation Centre
地址: 1215 Lucretia Ave., San Jose, CA, USA.
电话: 408 294 4536, 408 977 0300
电邮: sontusila@aol.com, sontusila@gmail.com
网站: http://www.tathagata.org/index.html
（收取基本食宿费用）

30.美国夏威夷班迪达禅修中心
Panditarama Meditation Centre, Hawaii
地址: 640 Hakaka Street, Honolulu, HI 96816
电话: (808) 256-8094

31.美国伊利诺伊恰宓禅修中心
Chanmyay Yeiktha Meditation Centre, Illinois
地址: 9 Harriet Lane, Springfield, Illinois, 62702, USA
电话: +1 (217)7269601
电邮: president@chanmyayusa.org
网站: www.chanmyayusa.org

32.美国缅甸佛教协会
America Burma Buddhist Association
地址: 619 Bergen Street, Brooklyn, NY 11238
电话: (718) 622-8019
网站: http://www.mahasiusa.org/addresses.html

33.美国休斯顿禅修中心
Houston Meditation Center (HMC)
电邮: hmc281@sbcglobal.net
网站: http://www.houstonmeditationc.com/?q=zh-hant

34.加拿大念处禅修学会（可提供中文翻译）
Satipatthana Meditation Society of Canada
地址: Chanmyay Yeiktha, 19640, Silverhope Rd, Hope, BC, V0X 1L2
电邮: info@satipatthana.ca

35.加拿大曼努马雅上座部佛教会
Manawmaya Theravada Buddhist Society
地址: 13620, 108 Avenue, Surrey, BC V3D 2J6 Canada
电话: +1 604 951 9054

非洲

36.南非比勒陀利亚恰宓禅修中心
Chanmyay Yeiktha Meditation Centre
地址: No 51 , Kruger Avenue, Lyttleton Manor, Pretoria
No 37 A, Alcade Road Lynnwood Glen, Pretoria, South Africa
电话: 5204015849089

中国大陆

37.北京
联络人：明慧老师（方兰琴）
手机号：+86 13522355208
微信：fanglanqinchanxiu

38.江西
惟诚法师手机：+86 15909472363
无忧法师手机：+86 17379545980

39.福建
联络人：智严尊者
Email：741690337@qq.com

台湾各地区

佛陀原始正法中心（MBSC）总部及分支中心
40.MBSC 明善寺（总部）
地址：544 南投县国姓乡福龟村长寿巷 47-1 号
电话：+886 (049)272-1151
电邮：minsh.org@gmail.com
网站：http://mbscnn.org/

41.MBSC 台北禅修中心
地址:MBSC 台北禅修中心 / 台北市杭州北路 28 号 12 楼（紧邻华山文创园区）（捷运善导寺站 6 号出口，向前行至杭州北路左转，约 5 分钟可抵达。）
电话：+886 (02)2321-2657
电邮：mbsc.tpe@gmail.com

42.MBSC 高雄禅修中心
地址：813 高雄市左营区文学路 187 号 4 楼
电话：+886 (07)346-1942
电邮：mbsc.khh@gmail.com

43.MBSC 高雄大树禅修中心
地址：840 高雄市大树区井脚路 111～19 号
电话：+886 7 652 0551
电邮：mbsc.tsu@gmail.com

44.MBSC 台中教育中心
地址：402 台中市南区文心南路 888 号 13 楼之 7（B5 栋）
电话：+886 (04)2263-6113

港澳地区

45.香港慧观禅修会
地址（一）：太子道西一八四号金宝楼 1B
地址（二）：大屿山法航精舍（邻近宝林寺）
电话: (852) 6219 1998
电邮: hkims.retreat@gmail.com
网站：https://hkims.org/

46.澳门佛教正勤禅修中心
地址：澳门大堂区连安围 16 号富绅大厦一楼
电邮：meditationmacau@outlook.com
微信 / Line：ksitiputra
脸书群组：
https://www.facebook.com/groups/207491599270415/

禅修者守则

1. 禅修者除了在办公事处理事务或小参（interview）时，应全程禁语。
2. 禅修者应遵照禅修日程表，准时到达禅堂，并按照时间表禅修。
3. 禅修者从早晨起床后直至晚间临睡前，要努力做到每一刻都能够持续不断地保持正念，禅修时恭敬、诚恳、勤奋、耐心地修习。
4. 禅修者的一切动作行为必须慢速进行。
5. 在坐禅时间，禅修者不要练习行禅。
6. 在坐禅时间，禅修者不要阅读、写字，不要睁开眼睛。
7. 禅修者不要比规定的时间提早离开禅堂。
8. 有小参时，请禅修者提前 5 分钟到达小参室，并做好小参的准备。小参后不要回到自己房间，要按照时间表继续禅修。
9. 在恭听佛法开示的时候，禅修者要坐在自己位置上，不要行走或躺卧，不要弯曲膝盖后将头枕放在上面。
10. 任何时候都不要采用把腿脚径直朝向佛像的姿势而坐卧，也不要在禅堂里做瑜伽等运动。
11. 在排队准备去饭堂的时候，要听从禅堂尊者的指示。请让老年人优先站在队前。前往饭堂时，队列依序是男出家众、男众、女出家众、女众。
12. 在离开自己房间之前，请检查水电设施是否已经全部安全关闭，特别是在停水停电期间，以免造成浪费。
13. 短期出家者，若早上没有小参，同时没有身体疾病时，请在早餐后列队前去托钵。如果有任何身体不适或其他理由，而不能够托钵，需要向住持禅师或负责禅堂的尊者请假。
14. 应避免制造声响甚至噪音，影响其他禅修者休息。
15. 应暂时放下之前曾学的法门，不要比较，并按照中心的指导要求修习，尤其不应在禅堂内，进行诸如念佛、诵经或持咒等修法，以示尊重。
16. 禅修期间不要照相，应在禅修结束后才拍照。

17.注意收摄眼根，避免东张西望，左顾右盼。
18.不要在中心进行社交活动，切勿影响其他人的修习。

七清净及十六观智

	七清净	十六观智
戒	I. 戒清净	(a)出家众：波罗提木叉戒、根律仪戒、 活命遍净戒、资具依止戒。
		(b)在家众：五戒、八戒 或十戒。
定	II. 心清净	(a)奢摩他的近行定、 (b)奢摩他的安止定、 (c)毗婆舍那刹那定。*1
慧	III. 见清净	1.Namarupa-pariccheda-ñana 名色分别智：辨别名及色。
	IV. 度疑清净	2.Paccaya-pariggaha-ñana 缘摄受智 (小须陀洹)*2： 辨别名、色的因果关系。
	V. 道非道智	3.Sammasana-ñana 触知智(思惟智)*3：见三法印
		4a.Udayabbaya-ñana 稚弱生灭智：初见名、 色的生、灭。可能面临十种 毗婆舍那染：光、喜、轻安 、胜解、策励、乐、智 、现起、舍、欲。
	VI.行道智见清净	4b.Udayabbaya-ñana 强力生灭智：见名、色的生灭。
		5. Bhaṇ ga-ñana 坏灭智：只见灭的现象。
		6. Bhaya-ñana 怖畏智。

		7. Adinava-ñana 过患智。
		8. Nibbida-ñana 厌离智。
		9. Muncitukamyata-ñana 欲解脱智。
		10. Patisaṇ kha-ñana 审察智。
		11. Saṇ kharupekkha-ñana 行舍智。
		12. Anuloma-ñana 随顺智。
		13. Gotrabhu-ñana 种姓智：超越凡夫种姓，进入圣者种姓。此智不属 第六清净，也不属第七清净。
		「至出起观」，含三种智： 11.行舍智、12.随顺智、13.种姓智。
	VII. 智见清净	14.Magga-ñana 道智：须陀洹道、斯陀含道、阿那含道，及阿罗汉道。
		15.Phala-ñana 果智：须陀洹果乃至阿罗汉果。
		16.Paccavekkhana-ñana 省察智：省察道、果、 涅盘、已断的烦恼、未断的烦恼。

*1 《清净道论》论及「心清净」时，虽未提到「观刹那定」；
不过，依据其他巴利注、疏，「观刹那定」也属「心清净」。

*2 得「缘摄受智」者，名为「小须陀洹」。若临终时未退失此

智，下一世将不会堕入恶趣。

*3《阿毗达摩概要精解》只提到「触知智」乃至「随顺智」等十种观智。但
巴利注释书中，「名色分别」、「缘摄受」也被视为观智；广
义而言，包含「种姓智」的话，共有十三种观智。